



<b>FI</b> Diagnosivaaka	
Käyttöohje .....	2
<b>SV</b> Diagnosvåg	
Bruksanvisning.....	13
<b>DA</b> Diagnosevægt	
Betjeningsvejledning .....	24
<b>NO</b> Diagnosevekt	
Bruksanvisning.....	35

## Hyvä asiakas

Kiitos, että valitsit valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Beurer edustaa korkealaatuisia ja perusteellisesti tutkittuja tuotteita, jotka liittyvät seuraaviin teemoihin: lämpö, paino, verenpaine, kehon lämpötila, syke, pehmeät hoitomuodot, hieronta, kauneudenhoito, lastenhoito ja ilma.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.

Ystävällisin terveisin

Beurer-tiimi

## Sisältö

1. Tietoa tuotteesta.....	2	8. Mittauksen suorittaminen.....	7
2. Merkkien selitykset.....	3	9. Mittaustulokset.....	8
3. Varoitukset ja turvallisuusohjeet.....	3	10. Lisätietoja.....	10
4. Tietoja.....	4	11. Laitteen puhdistus ja hoito.....	10
5. Laitteen kuvaus.....	5	12. Hävittäminen.....	11
6. Vaa'an käyttöönotto sovelluksella.....	5	13. Ongelmien ratkaisu.....	11
7. Vaa'an käyttöönotto ilman sovellusta.....	6	14. Takuu/huolto.....	12

## Pakkauksen sisältö

- Pikaohje
- Diagnoosivaaka SR BF1
- 2 x 1,5 V:n AAA-paristo
- Tämä käyttöohje

## 1. Tietoa tuotteesta

### Laitteen toiminnot

Tämä diagnoosivaaka mittaa painon ja analysoi kehosi ominaisuuksia.

Se on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen käyttöön.

Vaakaan voidaan tallentaa enintään 8 henkilön mittausravot seuraavista toiminnoista:

- paino ja painoindeksi (BMI)
- kehon rasvapitoisuuden mittaus
- kehon vesipitoisuus
- lihasmassan määrä
- luumassan määrä sekä
- peruskulutus (BMR) aktiveettikulutus (AMR).

Vaa'assa on myös seuraavat lisätoiminnot:

- yksikköjen kilogramma "kg", pauna "lb" ja naula "st" valinta
- automaattinen virrankatkaisutoiminto
- heikon paristotilan ilmoitin
- automaattinen käyttäjän tunnistus
- viimeisten 30 mittauksen tallennus kahdeksalle käyttäjälle, jos tiedonsiirto sovellukseen ei ole käytössä
- Tuote hyödyntää *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, ja se toimii taajuusalueella 2400 - 2483,5 MHz. Sen lähetysteho on enintään -0,93 dBm.

### Järjestelmävaatimukset

Vähintään iOS-versio 10.0, vähintään Android™-versio 5.0, jossa *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Luettelo yhteensopivista laitteista:



## 2. Merkkien selitykset

Käyttöohjeessa käytetään alla kuvattuja symboleja:



**VAROITUS** Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista.



**HUOMIO** Turvallisuusvaroitus mahdollisista laitteelle/lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.



**Huomautus** Huomautus tärkeistä tiedoista.

## 3. Varoitukset ja turvallisuusohjeet

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.



### VAROITUS

- **Lääketieteellistä implanttia (kuten tahdistinta) käyttävät ihmiset eivät saa käyttää vaakaa. Implanttien toiminta saattaa häiriintyä.**
- Älä käytä laitetta, jos olet raskaana.
- Älä koskaan seiso ainoastaan vaa'an uloimmalla reunalla. Kaatumisvaara!
- Paristojen nieleminen voi olla hengenvaarallista. Säilytä paristot ja vaaka pienten lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nielty, käänny välittömästi lääkärin puoleen.
- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa (tukehtumisvaara).
- Älä astu vaa'alle märin jaloin äläk silloin, kun vaa'an pinta on kostea. Liukastumisvaara!



### Paristojen käsittelyyn liittyvät ohjeet

- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketuksiin ihon tai silmien kanssa, huuhtele altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- **△ Nielemisvaara!** Pieni lapsi saattaa nieleä pariston ja tukehtua. Säilytä siksi paristot pienten lasten ulottumattomissa!
- Tarkista, että paristot on asennettu napaisuusmerkintöjen plus (+) ja miinus (-) mukaisesti.
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristokotelo kuivalla liinalla.
- Älä altista paristoja liialliselle lämmölle.
- **△ Räjähdyksivaara!** Paristoja ei saa heittää tuleen.
- Paristoja ei saa ladata tai kytkeä oikosulkuun.
- Poista paristot paristokotelosta, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.
- Käytä aina samanlaisia tai samantyyppisiä paristoja.
- Vaihda kaikki paristot aina samanaikaisesti.
- Älä käytä ladattavia paristoja!
- Paristoja ei saa purkaa, avata tai rikkoa.



### Yleisiä ohjeita

- Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön, ei lääkinnälliseen tai kaupalliseen käyttöön.
- Huomaa, että tekniset mittauspikkeamat ovat mahdollisia, sillä laitetta ei ole tarkoitettu ammatilliseen tai lääkinnälliseen käyttöön.
- Jos poikkeavia mittaustuloksia (vaa'an ja sovelluksen välillä) ilmenee, käytä ainoastaan vaa'an näyttämiä mittausrvoja.
- Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 180 kg (396 lb/28 st). Vaaka ilmoittaa punnitun painon sekä luomassan määrän sadan gramman (0,2 lb) tarkkuudella.
- Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihasmassan näyttöväli on 0,1 %.
- Kaloritarpeen näyttöväli on yksi kcal.
- Toimitushetkellä vaa'an oletusasetuksina ovat "cm" ja "kg". Oletusasetuksia voi muuttaa sovelluksella laitteen käyttöönoton aikana.
- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattiapinnalle (ei maton päälle). Tarkan mittauksen edellytyksenä on, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.
- Suojaa laite iskuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja suorilta lämmönlähteiltä (uunit, lämmittimet).

- Korjauksia saa tehdä vain Beurerin asiakaspalvelu tai valtuutettu myyjä. Tarkista ensin paristot ja vaihda ne tarvittaessa ennen jokaista reklamaatiota.
- Vahvistamme täten, että tämä tuote vastaa eurooppalaista RED-direktiiviä 2014/53/EU. Löydät tämän tuotteen CE-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen täältä:  
[www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclearationofconformity.php](http://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclearationofconformity.php).

## Säilytys ja hoito

Mittausarvojen tarkkuus ja laitteen käyttöikä riippuvat huolellisesta käsittelystä:



### HUOMIO

- Aika ajoin laite on puhdistettava. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita äläkä koskaan upota laitetta veteen.
- Varmista, ettei vaa'an pinnalla ole nesteitä. Älä koskaan upota vaakaa veteen. Älä koskaan huuhtelee laitetta juoksevan veden alla.
- Älä säilytä mitään esineitä käyttämättömänä olevan vaa'an päällä.
- Suojaa laitetta iskuiltä, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja suorilta lämmönlähteiltä (uunit, lämmittimet).
- Älä paina vaa'an painikkeita väkivalloin äläkä käytä teräviä esineitä painikkeiden painamiseen.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai voimakkailla sähkömagneettikentille (esimerkiksi matkapuhelimet).

## 4. Tietoja

### Mittausperiaate

Vaaka toimii bioelektrisen impedanssin (BIA) periaatteella. Eri kehonkoostumuksia koskevat mittaukset voidaan tehdä muutaman sekunnin kuluessa huomaamattoman ja täysin luotettavan ja turvallisen sähkövirran avulla.

Elektroninen impedanssimittaus mittaa kehon rasvaprosentin ja muita arvoja ottaen samalla huomioon pysyvät tai yksilölliset arvot (ikä, paino, sukupuoli, aktiviteettitaso). Lihaskudos ja vesi johtavat hyvin sähköä, joten niiden vaste on vähäinen. Luiden ja rasvakudoksen johtavuus on sitä vastoin vähäisempää, sillä rasvasolujen ja luiden vaste on korkeampi eivätkä ne juuri johda sähkövirtaa.

Huomaa, että diagnoosivaa'an tuottamat arvot eivät täysin vastaa kehon lääketieteellisiä, todellisiin analyysimenetelmiin perustuvia arvoja. Ainoastaan lääkäri voi lääketieteellisiä menetelmiä (esim. tietokonetomografia) käyttäen määrittellä tarkasti kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihas- ja luumassan osuuden.

### Yleisiä ohjeita

- Pyri punnitsemaan itsesi aina samaan aikaan päivästä, jotta voit paremmin vertailla punnitustuloksia. Käy vaa'alla mieluiten aamuisin ilman vaatteita, heti WC:ssä käynnin jälkeen ennen aamupalan syöntiä.
- Tärkeää mittauksen yhteydessä: Kehon rasvapitoisuus mitataan ainoastaan paljain jaloin. Jalkapohjat kannattaa kostuttaa kevyesti.  
Täysin kuivat tai voimakkaasti kovettuneet jalat voivat antaa epätarkkoja tuloksia, sillä niiden johtavuus on liian alhainen.



**Huomautus:** Molempien jalkojen, säärien, pohkeiden ja reisien ei tule koskettaa toisiaan. Muuten mittauksista ei voida suorittaa oikealla tavalla.

- Seiso punnituksen aikana pystyasennossa ja liikkumatta.
- Älä punnitse itseäsi muutamaan tuntiin epätavallisen ruumiillisen rasituksen jälkeen.
- Ole ennen painon mittausta noin 15 minuuttia jalkeilla, jotta kehossa oleva vesi ehtii jakaantua.
- Pitkäkestoista suuntausta on pidettävä vertailukelpoisempänä. Tavallisesti muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytaikaiset painonvaihtelut liittyvät nestehukkaan; kehon vesipitoisuus on kuitenkin tärkeää yleiselle hyvinvoinnille.

### Rajoitukset

Kehon rasva- ja muut pitoisuudet voivat vaihdella, ja mittaustulokset voivat olla virheellisiä seuraavissa tapauksissa:

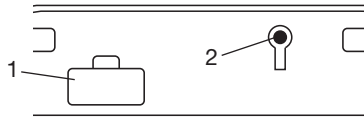
- alle 10-vuotiailla lapsilla
- kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla
- henkilöillä, joilla on kuumetta, jotka ovat dialyysihoidossa, joilla on turvotusta tai joilla on osteoporoosi

- henkilöillä, joilla on käytössään sydän- ja verisuonilääkitys
- henkilöillä, jotka käyttävät verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä
- henkilöillä, joilla on huomattavia anatomisia poikkeavuuksia jalkojen pituudessa suhteessa muuhun kehoon (jalkojen pituus huomattavan lyhyt tai pitkä).

## 5. Laitteen kuvaus

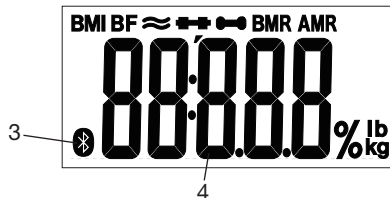
### Takapuoli

1. Paristokotelo
2. Mittayksikkö-/reset-painike



### Näyttö

3. Bluetooth®-symboli näyttää yhteyden vaa'an ja älypuhelimien välillä
4. Mittausarvot



## 6. Vaa'an käyttöönotto sovelluksella

Jotta voit määrittää kehosi rasvapitoisuuden ja muut arvot, sinun on tallennettava vaakaan henkilökohtaiset käyttäjätietosi.

Vaa'assa on 8 käyttäjämuistipaikkaa, joihin sinä ja esimerkiksi perheenjäsenesi voitte tallentaa henkilökohtaiset asetukset.

Käyttäjää voidaan lisätä myös muiden mobiilipäätteiden kautta, joihin on asennettu "beurer HealthManager"-sovellus, tai vaihtamalla käyttäjäprofiilia sovelluksessa (katso sovelluksen asetukset).

Jotta Bluetooth®-yhteys pysyy käyttöönoton aikana aktiivisena, pitele älypuheliminta vaa'an läheisyydessä.

– Ota Bluetooth® käyttöön älypuhelimien asetuksista.

– Aseta paristot paikoilleen ja aseta vaaka tukevalle alustalle (vaa'an LCD-näytöllä vilkkuu "App").

– Lataa maksuton "beurer HealthManager" -sovellus Applen App Store (iOS) tai Googlen Play (Android™).

– Käynnistä sovellus ja noudata ohjeita.

– Syötä SR BF1 -laitteeseen liittyvät tiedot.

Seuraavien tietojen tulee olla syötettyinä "beurer HealthManager" -sovellukseen:

Käyttäjätiedot	Asetusarvot
Sukupuoli	mies (♂), nainen (♀)
Pituus	100–220 cm (3' 3,5"–7' 2,5")
Ikä	10–100 vuotta
Aktiveettitaso	1–5

### Aktiveettitaso

Keski- ja pitkäkestoinen tarkkailu on ratkaisevaa aktiveettitason valinnassa.

Aktiviteettitaso	Liikunta
1	Ei mitään.
2	Vähäinen: vähäinen tai kevyt ruumiillinen rasitus (esim. kävely, kevyt puutarhatyö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskitaso: ruumiillista rasitusta vähintään 2–4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Korkea: ruumiillista rasitusta vähintään 4–6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin korkea: intensiivinen ruumiillinen rasitus, täysitehoinen harjoittelu tai raskas päivittäinen ruumiillinen työ vähintään yksi tunti kerrallaan.

Sovellus valitsee käyttäjälle seuraavan vapaana olevan vaa’an käyttäjämuistin (P01–P08).

#### – Mittauksen suorittaminen

Jotta käyttäjä voidaan tunnistaa automaattisesti, ensimmäinen mittausta tulee kohdistaa käyttäjän henkilökohtaisiin käyttäjätietoihin. Sovellus kehottaa sinua toimimaan näin. Nouse vaa’alle mieluiten paljain jaloin. Varmista, että seisot elektrodien päällä rauhallisesti ja tasaisesti molemmilla jaloilla.

Jatka kohtaan 8. Mittauksen suorittaminen.

## 7. Vaa’an käyttöönotto ilman sovellusta

Suosittellemme laitteen käyttöönottoa ja kaikkien asetusten määrittelyä sovelluksen kautta. Katso kohta 6.

Vaa’an käyttöönotto sovelluksella. Tämä voidaan kuitenkin tehdä myös laitteella.

Poista paristot pakkaussuojuksesta ja aseta ne vaakaan napaisuusmerkkintöjen mukaisesti. Jos vaa’an näyttöön ei ilmesty mitään, poista paristot kokonaan ja aseta ne uudelleen paikoilleen.

Aseta vaaka tasaiselle ja tukevalle alustalle. Tarkan mittauksen edellytyksenä on, että vaakaa käytetään tukevalla lattiapäällysteellä varustetulla alustalla.

Paina SET-painiketta.

Aseta sitten vuosi/kuukausi/päivä sekä tunti/minuutti painikkeilla  $\vee$   $\wedge$  ja vahvista valintasi SET-painikkeella.

Vaa’an näytölle ilmestyy 0.0. Paina SET-painiketta uudelleen. Näytölle ilmestyy P-01 tai viimeksi käytetty vaa’an käyttäjämuisti. Valitse haluamasi käyttäjämuisti (P-01–P-08) nuolilla  $\vee$   $\wedge$  ja paina SET-painiketta. Määritä omat asetukset, kuten sukupuoli, pituus jne. Katso kohta 6. Vaa’an käyttöönotto sovelluksella (taulukko). Vahvista jokainen yksittäinen asetusta SET-painikkeella. Tietojen syöttämisen jälkeen näytölle ilmestyy PIN-tunnus. Tarvitset sitä, jos laite yhdistetään myöhemmin sovellukseen. Sen jälkeen näytölle ilmestyy 0.0.

Jotta käyttäjä voidaan tunnistaa automaattisesti, ensimmäinen mittausta tulee kohdistaa käyttäjän henkilökohtaisiin käyttäjätietoihin. Nouse vaa’alle mieluiten paljain jaloin. Varmista, että seisot elektrodien päällä rauhallisesti ja tasaisesti molemmilla jaloilla.

### 7.1 Vaa’an yhdistäminen sovellukseen myöhemmin

Jos vaaka on otettu käyttöön ilman sovellusta, laitteeseen määritetyt käyttäjätiedot voidaan siirtää ja asettaa sovellukseen seuraavalla tavalla:

– Lataa maksuton ”beurer HealthManager” -sovellus Apple App Store (iOS) tai Googlen Play (Android™).

– Käynnistä sovellus ja nouda ohjeita.

## 8. Mittauksen suorittaminen

Aseta vaaka tasaiselle ja tukevalle alustalle. Tarkan mittauksen edellytyksenä on, että vaakaa käytetään tukevalla lattiapäilysteellä varustetulla alustalla.

### 8.1 Diagnoosi

Nouse vaa'alle **paljain jaloin**. Varmista, että seisot elektrodien päällä rauhallisesti ja tasaisesti molemmilla jaloilla.

**i** **Huomautus:** Mittaustulos on virheellinen, jos mitaus suoritetaan sukat jalassa.

Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi.

Ensin näytetään paino.



Kehonkoostumusmittauksen (BIA) aikana näytöllä näkyy 0000.



Jos käyttäjä on määritetty, näytöllä näkyy P-01-P-08 ja kaikki seuraavat mittausarvot tallennetaan:

1. Painoindeksi (BMI)
2. Kehon rasvapitoisuus prosenteissa
3. Kehon vesipitoisuus prosenteissa ≈
4. Lihasmassan osuus prosenteissa ⇄
5. Luuaineraalin osuus kilogrammoissa ⇄
6. Peruskulutus (BMR) kilokaloreina
7. Aktiiviteettikulutus (AMR) kilokaloreina



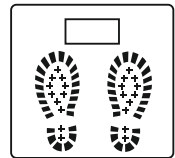
**i** **Huomautus:** Jos käyttäjää ei tunnisteta, mitaus suoritetaan ilman käyttäjäprofiilia (esim. P-01) ja laite näyttää ainoastaan painon. Mittausta ei tallenneta.

Näin tapahtuu, jos mitattu paino poikkeaa käyttäjän edellisestä mittauksesta  $\pm 3$  kg:lla tai mitattu paino vastaa toisen käyttäjän painoa  $\pm 3$  kg:n erotuksella. Mittaus tulee tällöin toistaa käynnistämällä vaaka uudelleen ja valitsemalla oikea käyttäjämisti (P01-P08) painikkeella  $\wedge$ . Suorita mitaus uudelleen.

### 8.2 Paino

Nouse vaa'alle **kengät jalassa**. Varmista, että seisot vaa'an päällä rauhallisesti ja tasaisesti molemmilla jaloilla. Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi.

Ensin näytetään paino.



LCD-näytölle ilmestyy hetkeksi 0. Kehonkoostumusmittausta (BIA) ei suoriteta.



Jos käyttäjä on määritetty, näytöllä näkyy esimerkiksi P-01 ja paino tallennetaan.



**i** **Huomautus:** Jos käyttäjää ei tunnisteta, mitaus suoritetaan ilman käyttäjäprofiilia (esim. P-01) ja laite näyttää ainoastaan painon. Mittausta ei tallenneta.

Näin tapahtuu, jos mitattu paino poikkeaa käyttäjän edellisestä mittauksesta  $\pm 3$  kg:lla tai mitattu paino vastaa toisen käyttäjän painoa  $\pm 3$  kg:n erotuksella. Mittaus tulee tällöin toistaa käynnistämällä vaaka uudelleen ja valitsemalla oikea käyttäjämisti (P01-P08) painikkeella  $\wedge$ . Suorita mitaus uudelleen.

## 9. Mittaustulokset

### BMI (painoindeksi)

Kehon painoindeksi (BMI) on luku, jota käytetään usein painon arvioinnissa. Luku lasketaan painosta ja pituudesta seuraavan kaavan mukaan:

painoindeksi (BMI) = kehon paino ÷ pituus<sup>2</sup>. Painoindeksin yksikkö on siis [kg/m<sup>2</sup>]. Painoindeksin mukainen painoajoittelu aikuisilla (yli 20-vuotiaat) tapahtuu seuraavien lukujen mukaisesti:

Luokka		Painoindeksi (BMI)
Alipaino	Huomattava alipaino	< 16
	Kohtuullinen alipaino	16–16,9
	Lievä alipaino	17–18,4
Normaalipaino		18,5–25
Ylipaino	Lievä lihavuus	25,1–29,9
Lihavuus (ylipaino)	Lihavuus, aste I	30–34,9
	Lihavuus, aste II	35–39,9
	Lihavuus, aste III	≥ 40

Lähde: WHO 1999 (Maailman terveysjärjestö)

### Kehon rasvapitoisuus

Seuraavat rasvapitoisuusarvot osoittavat rasvapitoisuuden prosenteina (%) (Pyydä tarvittaessa lisätietoja lääkäriltäsi!).

#### Mies

Ikä	vähän	normaali	paljon	erittäin paljon
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %

#### Nainen

Ikä	vähän	normaali	paljon	erittäin paljon
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33 %

Urheilijoiden arvot ovat yleensä alhaisempia. Harrastetusta urheilulajista, harjoitteluintensiteetistä ja ruumiillisesta kunnosta riippuen määritetyt arvot saattavat sijaita annettujen ohjearvojen alapuolella. Ota kuitenkin huomioon, että erittäin alhaiset arvot voivat aiheuttaa terveysvaaroja.

### Kehon vesipitoisuus

Kehon vesipitoisuuden osuus prosenteissa jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

#### Mies

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

#### Nainen

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kehonrasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siitä syystä kehon vesipitoisuus saattaa olla ohjearvoja alhaisempi sellaisilla ihmisillä, joiden kehon rasvapitoisuus on korkea. Kestävyysurheilijoilla sitä vastoin arvot saattavat olla korkeammat alhaisen rasvapitoisuuden ja korkean lihasmassan vuoksi.



Tällä vaa'alla mitatut kehon vesipitoisuudet eivät sovellu lääketieteellisten johtopäätösten tekoon esimerkiksi iästä johtuvasta nesteen kertymisen yhteydessä. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin. Yleisesti kannattaa pyrkiä korkeaan kehon vesipitoisuuteen.

## Lihassmassan osuus

Lihassmassan osuus prosenteissa jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

### Mies

Ikä	vähän	normaali	paljon
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

### Nainen

Ikä	vähän	normaali	paljon
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

## Luumassa

Muiden kehonosien tapaan myös luiden luonnolliseen kehitykseen kuuluu kasvu sekä hajoaminen ja ikääntyminen. Luumassa kasvaa voimakkaasti lapsuuden aikana ja saavuttaa huippunsa ihmisen ollessa 30–40-vuotias. Ihmisen vanhetessa luumassa alkaa vähitellen vähentyä. Jos henkilö noudattaa terveellistä (erityisesti kalsium- ja D-vitamiinipitoista) ruokavaliota ja harrastaa liikuntaa säännöllisesti, hän voi hidastaa tätä kehitystä. Luuston vakautta voi vahvistaa myös kasvattamalla lihaksia tavoitteellisesti. Huomaathan, että tämä vaaka mittaa luiden mineraalipitoisuutta. Luumassaa on erittäin vaikeaa muuttaa, mutta tietyt tekijät (paino, pituus, ikä, sukupuoli) vaikuttavat siihen jossain määrin. Aiheesta ei ole saatavilla yleisesti hyväksytyjä ohjeita tai suosituksia.

## Peruskulutus (BMR)

Peruskulutus (perusaineenvaihdunta, BMR) on energiamäärä, jonka keho tarvitsee elintoimintojen ylläpitämiseen rauhallisessa olotilassa (esim. 24 tunnin kulutus sängyssä maaten). Tämä arvo riippuu olennaisesti painosta, pituudesta ja iästä.

Diagnoosivaaka ilmoittaa sen muodossa kcal/päivä, ja se lasketaan tieteellisesti hyväksytyin Harris-Benedictin kaavan mukaan.


Keho tarvitsee tämän energiamäärän joka tapauksessa, ja se pitää toimittaa kehoon ravinnon muodossa. Pitkäaikaisesti alentunut toimitettava energiamäärä voi olla terveydelle haitallista.

## Aktiveiteettikulutus (AMR)

Aktiveiteettikulutus (aktiivinen aineenvaihdunta, AMR) on energiamäärä, jonka aktiivisessa tilassa oleva keho tarvitsee. Ihmisen energiantarve kasvaa lisääntyneen ruumiinrasituksen mukaisesti, ja se voidaan määrittellä diagnoosivaakan aktiveiteettitasoilla 1–5.

Jos mitattu paino halutaan ylläpitää, tarvittava energia pitää toimittaa kehoon ruoan ja juoman muodossa. Mikäli energiamäärä jää pitkäaikaisesti tarvetta alhaisemmaksi, elimistö alkaa käyttää varastoimaansa rasvaa ja paino laskee. Mikäli energiamäärä on pitkäaikaisesti suurempi kuin laskettu aktiveiteettikulutus (AMR), keho ei pysty kuluttamaan ylimääräistä energiaa, joten energia varastoituu kehoon rasvana ja paino nousee.

## Tulosten ajallinen yhteys

 Huomaa, että vain pitkäkestoinen suuntaus on merkityksellistä. Muutaman päivän mittaiset lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat tavallisesti seurausta nestehukasta.

Tulosten tulkinta määräytyy kokonaispainon ja kehon prosentuaalisen rasva-, vesi- ja lihaspitoisuuksien muutosten sekä muutosnopeuden mukaan.

Äkilliset muutaman päivän sisällä tapahtuneet muutokset pitää erottaa keskikestoisista (viikkojen aikana) ja pitkäkestoisista (kuukausien aikana) muutoksista.

Perussääntönä voidaan sanoa, että lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat riippuvaisia elimistön vesipitoisuuden määrästä, kun taas keski- ja pitkäkestoiset muutokset kohdistuvat rasvapitoisuuteen ja lihasmassaan.

- Kun paino laskee lyhytkestoisesti, mutta kehon rasvapitoisuus nousee tai pysyy samana, keho on vain menettänyt vettä esimerkiksi harjoittelun, saunomisen tai painoa nopeasti laskevan ruokavalion seurauksena.
- Kun paino nousee keskikestoisesti ja kehon rasvapitoisuus laskee tai pysyy samana, kehon hyödyllisen lihasmassan määrä on lisääntynyt.
- Kun paino ja kehon rasvapitoisuus laskevat samanaikaisesti ruokavalio on toimiva ja kehon rasvapitoisuus laskee.
- Ihanteellisesti ruokavaliota tuetaan ruumiillisilla harjoituksilla, kuntoilulla tai voimaharjoituksilla. Ne kasvattavat kehon lihasmassaa.
- Kehon rasvapitoisuutta, vesipitoisuutta ja lihasmassaa ei saa laskea yhteen (osa kehon vesipitoisuudesta on lihaskudoksessa).

## 10. Lisätietoja

### Käyttäjäprofiilit

Painon mittauksen (kengät jalassa) ja diagnoosimittauksen (paljain jaloin) yhteydessä voidaan tallentaa enintään kahdeksan eri käyttäjän tiedot.

Uuden mittauksen yhteydessä vaaka osoittaa mittauksen sille käyttäjälle, jonka viimeisin tallennettu arvo vastaa mitattua arvoa  $\pm 3$  kg:lla. Katso kohta 8.

### Käyttäjälle osoitettujen mittausarvojen tallennus vaakaan ja tiedonsiirto sovellukseen

Jos sovellus ei ole päällä, uudet mittaukset tallentuvat vaakaan. Vaakaan voidaan tallentaa enintään 30 mittausta jokaista käyttäjää kohden. Tallennetut mittausarvot siirtyvät automaattisesti sovellukseen, jos avaat sovelluksen Bluetooth-kantavuusalueella.

Automaattinen tiedonsiirto on mahdollista, vaikka vaakaa ei ole kytketty päälle.

### Tallennettujen tietojen poistaminen

Voit halutessasi poistaa kaikki mittaukset ja vanhat käyttäjätiedot vaaka poistamalla laitteen paristot vähintään kymmenen sekunnin ajaksi. Paina sen jälkeen mittayksikkö-/reset-painiketta ja aseta samanaikaisesti paristot takaisin paikoilleen. Näytöllä näkyy muutaman sekunnin ajan **CLR**.

Poistaminen on tarpeellista, jos haluat esimerkiksi poistaa väärin määriteltyjä käyttäjiä tai käyttäjiä, jotka eivät enää käytä vaakaa.

Tämän jälkeen sinun tulee toimia luvun 6 ohjeiden mukaan (Käyttäjätiedot).

### Paristojen vaihto

Vaakassa on paristovaihdon näyttö. Jos vaakaa käytetään silloin, kun paristoissa on liian vähän virtaa, näytölle tulee ilmoitus "LR" ja vaaka sammuu automaattisesti. Tällöin paristot on vaihdettava (2 x 1,5 V:n AAA-paristo). Kaikki tallennetut mittaukset ja käyttäjät pysyvät tallennettuina laitteeseen.

Yhdistä vaaka sen jälkeen uudelleen sovellukseen. Järjestelmän aika aktivoituu.

### HUOMAUTUS:

- Käytä aina samantyyppisiä, samanmerkkinisiä ja samanlaisella kapasiteetilla varustettuja paristoja.
- Älä käytä ladattavia paristoja.
- Käytä raskasmetallittomia paristoja.

## 11. Laitteen puhdistus ja hoito

Aika ajoin laite on puhdistettava.

Puhdista laite kostealla liinalla, jolle voit tarvittaessa lisätä hieman puhdistusainetta.

### HUOMIO

- Älä missään tapauksessa käytä voimakkaita liuottimia tai puhdistusaineita!
- Älä koskaan upota laitetta veteen!
- Älä puhdista laitetta astianpesukoneessa!

## 12. Hävittäminen

Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne elektroniikkaliikkeeseen hävitettäväksi. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla.

Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:

Pb = paristo sisältää lyijyä

Cd = paristo sisältää kadmiumia

Hg = paristo sisältää elohopeaa.



Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen.

Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Saat lisätietoja paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



Hävitä pakkaus ympäristöä säästän.



## 13. Ongelmien ratkaisu

Vaa'an näytölle ilmestyvät mittaukseen liittyvät virheilmoitukset:

Näyttö	Syy	Ratkaisu
<b>Näytöllä näkyy vain paino. P01-P08 ei näy näytöllä.</b>	Tuntematon mittaus, jolle ei voi määrittellä käyttäjää tai jota ei voida määrittellä selkeästi.	Valitse käyttäjä vaa'an painikkeella $\wedge$ tai aseta käyttäjäprofiili sovelluksella. Katso kohta 10. Lisätietoja.
$E_{rr}$	Rasvapitoisuus sijaitsee mitattavien arvojen ulkopuolella (alle 4 % tai yli 65 %).	Toista mittaus paljain tai tarvittaessa hieman kostutetuin jaloin. Jos näytöllä lukee edelleen $E_{rr}$ , arvosi on mittausalueen ulkopuolella.
$U_d$	Vaa'an maksimikapasiteetti (180 kg) ylitettiin.	Älä aseta vaa'alle yli 180 kg:n painoa.
<b>Paino näkyy virheellisenä.</b>	Alusta ei ole vaakaa ja tasainen.	Aseta vaaka vakaalle ja tasaiselle alustalle. Älä aseta vaakaa maton päälle.
<b>Paino näkyy virheellisenä.</b>	Rauhaton seisominen.	Seiso liikkumatta.
<b>Paino näkyy virheellisenä.</b>	Vaa'assa on väärä nollapiste.	Odota kunnes vaaka sammuu automaattisesti. Käynnistä vaaka. Näytölle saattaa ilmesytyä $\square$ . Odota, kunnes näytöllä näkyy $0.0$ kg. Suorita mittaus uudelleen.

Näyttö	Syy	Ratkaisu
<b>Ei Bluetooth®-yhteyttä (Ⓢ-symbolia ei näy).</b>	Laite on kantaman ulottumat- tomissa.	Avoimessa ulkotilassa kantavuus on noin 15 metriä. Seinät ja sisäkatot heikentävät kantavuutta. Muut radioaallot saattavat häiritä tiedonsiir- toa. Älä sijoita vaakaa seuraavien laitteiden läheisyyteen: WLAN-reititin, mikroaaltouuni, induktioliesi jne.
	Ei yhteyttä sovellukseen.	Sulje sovellus kokonaan (myös taustalta). Sammuta Bluetooth®-yhteys ja kytke se uudelleen päälle. Sammuta älypuhelin ja kytke se uudelleen päälle. Poista vaa'an paristot hetkeksi ja aseta ne takaisin paikoilleen. Katso osoitteen <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> kohta FAQ.
FULL	Muistipaikat ovat täynnä. Uudet mittaukset tallennetaan vanhojen mittausten päälle.	Avaa sovellus. Tiedot siirtyvät automaatti- sesti. Tiedonsiirto kestää korkeintaan minuut- tin.
Lo	Vaa'an paristot ovat tyhjä.	Vaihda vaa'an paristot.

## 14. Takuu / huolto

Ota takuuta koskevissa vaatimuksissa yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään tai toimipisteeseen (katso luetelo Service international).

Liitä laitteen palautuslähetykseen kopio ostotositteesta sekä lyhyt kuvaus laitteen viasta.

Noudatamme seuraavia takuuehtoja:

- BEURER-tuotteiden takuu-aika on voimassa ostopäivästä lukien 5 vuotta. Takuuajan ollessa pidempi se vastaa kussakin maassa voimassa olevaa takuu-aikaa.  
Takuuvaatimuksen yhteydessä ostopäivä on osoitettava ostotositteella tai laskulla.
- Korjaukset (laite kokonaisuudessaan tai laitteen osat) eivät pidennä takuu-aikaa.
- Takuu ei kata vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet
  - epäasianmukaisesta käytöstä (esim. käyttöohjeen noudattamatta jättämisestä)
  - asiakkaan tai valtuuttamattoman henkilön tekemistä korjauksista tai muutoksista
  - kuljetettaessa tuotetta valmistajalta asiakkaalle tai huoltopisteeseen.
  - Takuu ei kata lisäosia, jotka ovat alttiita yleiselle kulumiselle (mansetit, paristot jne.).
- Vastuu laitteen aiheuttamista suorista tai epäsuorista välillisistä vahingoista päättyy myös silloin, kun vahingoittunutta laitetta koskeva takuuvaatimus on hyväksytty.

## Bästa kund,

Vi är glada över att du har valt en produkt ur vårt sortiment! Vårt namn står för högkvalitativa och noggrant kontrollerade kvalitetsprodukter inom områdena värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, skonsam terapi, massage, skönhet, spädbarnsartiklar och luft.

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

Vänliga hälsningar  
Ditt Beurer-team

## Innehåll

1. Presentation av produkten .....	13	8. Göra en mätning .....	18
2. Teckenförklaring .....	14	9. Bedöma resultat .....	19
3. Varnings- och säkerhetsinformation .....	14	10. Kompletterande information .....	21
4. Information .....	15	11. Rengöring och skötsel .....	21
5. Beskrivning av produkten .....	16	12. Avfallshantering .....	22
6. Börja använda vågen med appen .....	16	13. Vad gör jag om det uppstår problem? .....	22
7. Börja använda vågen utan app .....	17	14. Garanti/service .....	23

## I förpackningen ingår följande:

- Snabbguide
- Diagnosvåg SR BF1
- 2 st. 1,5 V AAA-batterier
- Denna bruksanvisning

## 1. Presentation av produkten

### Produktens funktioner

Den här digitala diagnosvågen är avsedd för vägning och för beräkning av en personlig hälsoprofil.

Vågen är endast avsedd för privat bruk.

Vågen har följande diagnosfunktioner, som kan användas av upp till åtta personer:

- Mätning av kroppsvikt och BMI
- Visning av andelen kroppsfett
- Andel vatten i kroppen
- Andel muskelmassa
- Benmassa
- Basalförbränning och förbränning vid aktivitet

Vågen har dessutom följande extrafunktioner:

- Omkoppling mellan kilo ("kg"), pund ("lb") eller stone ("st")
- Automatisk avstängningsfunktion
- Funktion som varnar när batteriet håller på att ta slut
- Automatisk användaridentifiering
- Lagring av de sista 30 meddelandena för åtta personer när det inte går att överföra till appen
- Produkten använder *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, frekvensband 2400 - 2483,5 MHz, sändningseffekt max. -0,93 dBm.

### Systemkrav

iOS lägst version 10.0, Android™ lägst version 5.0 med *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Lista över kompatibla produkter:



## 2. Teckenförklaring

Följande symboler används i bruksanvisningen:



**WARNING** Varning för skaderisker eller hälsorisker.



**OBS!** Säkerhetsanvisning angående risk för skada på produkt/tillbehör



**Anvisning** Anvisning om viktig information.

## 3. Varnings- och säkerhetsinformation

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.



### WARNING

• **Vågen får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatets funktion kan påverkas.**

- Får ej användas under graviditet.
- Trampa aldrig längst ut på vågens ena kant. Produkten kan tippa!
- Batterier som sväljs kan förorsaka livshotande skador. Förvara batterierna utom räckhåll för barn. Om ett batteri sväljs ska läkare omedelbart uppsökas.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning)!
- Obs! Ställ dig aldrig på vågen med fuktiga fötter, ej heller när vågen är blöt på ovsidan. Halkrisk!



### Anvisningar för hantering av batterier

- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda stället sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.
- **⚠ Risk för sväljning!** Små barn kan svälja batterier, vilket kan orsaka kvävning. Förvara därför batterier oåtkomligt för små barn!
- Lägg märke till polysymbolerna plus (+) och minus (-).
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Utsätt inte batterierna för höga temperaturer.
- **⚠ Risk för explosion!** Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Batterier får inte laddas upp eller kortslutas.
- Om produkten inte ska användas under längre tid ska batterierna tas ut från batterifacket.
- Använd enbart samma eller en motsvarande batterityp.
- Byt ut alla batterier samtidigt.
- Använd inte uppladdningsbara batterier!
- Batterierna får inte öppnas eller tas isär.



### Allmän information

- Produkten är endast avsedd för privat bruk i hemmet och inte för medicinskt eller kommersiellt bruk.
- Observera att tekniska måttoleranser kan förekomma, eftersom vågen inte är avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Om mätresultaten varierar (mellan vågen och appen) ska de mätresultat som visas på vågen användas.
- Vågens kapacitet är max. 180 kg. Vid vägning och vid analys av benmassa visas resultaten i steg om 100 g.
- Mätresultaten för andelen kroppsfett, vatten och muskelmassa visas i steg om 0,1 %.
- Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vid leveransen är vågen inställd på enheterna "cm" och "kg". När vågen tas drift via appen kan du ändra enhetsinställningarna.
- Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. Korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.
- Skydda produkten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, kraftiga temperaturvariationer och placera den inte för nära värmekällor (kaminer, värmeelement).

- Reparationer får endast utföras av Beurers kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare. Prova alltid att batterierna fungerar och byt ut dem om det behövs innan du reklamerar produkten.
- Vi intygar härmed att denna produkt uppfyller kraven i EU:s RED-direktiv 2014/53/EU. EG-försäkringen om överensstämmelse för denna produkt finns på:  
[www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php](http://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php).

## Förvaring och skötsel

De uppmätta värdenas noggrannhet och produktens livslängd beror på hur väl den sköts:



### OBS!

- Produkten ska rengöras med jämna mellanrum. Använd inga starka rengöringsmedel och håll aldrig produkten under eller i vatten.
- Se till att inga vätskor kommer i kontakt med vågen. Doppa aldrig vågen i vatten. Spola aldrig av produkten under rinnande vatten.
- Ställ inga föremål på vågen när den inte används.
- Skydda produkten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, kraftiga temperaturvariationer och placera den inte för nära värmekällor (kaminer, värmeelement).
- Tryck inte på knappen med våld och använd inte spetsiga föremål.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller kraftiga elektromagnetiska fält (t.ex. mobiltelefon).

## 4. Information

### Mätprincipen

Vågen arbetar enligt BIA-principen, det vill säga med bioelektrisk impedansanalys. I några sekunder avges en knappt märkbar och helt ofarlig ström som gör det möjligt att fastställa andelen kroppsfett.

Med den här mätningen av det elektriska motståndet (impedansen) samt inberäkning av konstanter och individuella värden (ålder, längd, kön, grad av fysisk aktivitet) kan andelen kroppsfett och andra värden i kroppen avgöras. Muskelvävnad och vatten leder elektricitet väl och ger därför ett lågt motstånd. Ben och fettvävnad däremot har låg ledningsförmåga, eftersom fettcellerna och benen knappt leder någon ström alls på grund av mycket högt motstånd.

Observera att de värden som diagnosvågen visar bara är en uppskattning av de medicinska, verkliga analysvärdena för kroppen. Endast en specialistläkare kan göra en exakt analys av kroppsfett, vatten, muskelmassa och benmassa med medicinska metoder (t.ex. datortomografi).

### Allmänna tips

- För att du ska kunna jämföra din vikt bör du varje gång väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter första toalettbesöket, fastande och utan kläder.
- Viktigt vid mätningen: Mätning av kroppsfett måste utföras barfota och kan vid behov med utföras lätt fuktade fotsulor.  
Helt torra eller mycket hårda fotsulor kan ge missvisande resultat, eftersom de inte är tillräckligt elektriskt ledande.



**Information:** Det får inte finnas någon hudkontakt mellan fötterna, benen, vaderna eller låren. Mätningen blir annars inte korrekt utförd.

- Stå rakt och stilla under mätningen.
- Vänta några timmar efter fysisk ansträngning som inte är normal för dig.
- Vänta i ca 15 minuter efter uppstigning så att det vatten som finns i kroppen hinner fördelas.
- Det är viktigt att observera att det enbart är den långsiktiga trenden som räknas. I regel beror kortsiktiga viktförändringar inom några få dagar på vätskeförlust, men andelen vatten i kroppen spelar dock en viktig roll för välbefinnandet.

### Begränsningar

Vid visning av andelen kroppsfett och ytterligare värden kan avvikande och osannolika resultat uppstå i följande fall:

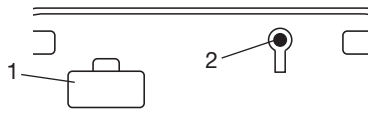
- Barn under ca 10 år
- Tävlingsidrottare och kroppsbyggare
- Personer med feber, i dialysbehandling, med symtom på ödem eller osteoporos
- Personer som står under kardiovaskulär medicinering (medicinering av hjärt-kärlsystemet)

- Personen som står under kärlutvidgande eller kärlsammandragande mediciner
- Personen med stora anatomiska avvikelser i benen som påverkar hela kroppsstorleken (benen avsevärt kortare eller längre).

## 5. Beskrivning av produkten

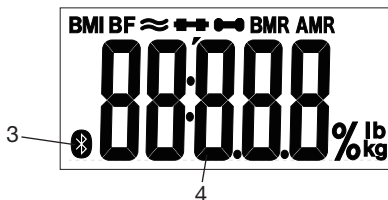
### Baksida

1. Batterifack
2. Unit-/återställningsknapp



### Display

3. Bluetooth®-symbol för förbindelse mellan våg och smarttelefon
4. Mätvärden



## 6. Börja använda vågen med appen

För att ta reda på andelen kroppsfett och andra kroppsvärden måste du spara dina personliga användardata i vågen.

Vågen har åtta minnesplatser där du och exempelvis dina familjemedlemmar kan spara era personliga inställningar.

Användare kan dessutom använda appen "beurer HealthManager" på andra mobila enheter eller genom att ändra användarprofil i appen (se inställningar i appen).

För att hålla en Bluetooth®-förbindelse aktiv när du börjar använda vågen måste du ha den smarta telefonen i närheten av vågen.

- Aktivera Bluetooth®-funktionen i den smarta telefonen via inställningarna.
- Sätt i batterierna och ställ vågen på ett stabilt underlag (på vågens display blinkar "App").
- Hämta den kostnadsfria appen "beurer HealthManager" i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).
- Starta appen och följ anvisningarna.
- Ange SR BF1-data.

Följande inställningar måste vara inställda/inmatade i appen "beurer HealthManager":

Användardata	Inställningsvärde
Kön	man (♂), kvinna (♀)
Kroppsstorlek	100 till 220 cm
Ålder	10 till 100 år
Aktivitetsnivå	1 till 5



## Aktivitetsnivå

Vid val av aktivitetsnivå ska en bedömning på medellång och lång sikt göras.

Aktivitetsnivå	Fysisk aktivitet
1	Ingen:
2	Låg: Lättare och måttlig fysisk aktivitet (t.ex. promenader, lättare trädgårdsarbete, gymnastik).
3	Medelhög: Fysisk aktivitet minst 2 till 4 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
4	Hög: Fysisk aktivitet minst 4 till 6 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
5	Mycket hög: Intensiv fysisk aktivitet, intensiv träning eller hårt fysiskt arbete dagligen i minst en timme.

Appen tilldelar dig nästa lediga användarminne (P01-P08).

### – Mäta

För automatisk identifiering av olika personer måste en första mätning med deras personliga användar-data registreras. Du uppmanas till det i appen. Ställ dig barfota på vågen. Se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.  
Fortsätt nu med kapitel 8 "Mäta".

## 7. Börja använda vågen utan app

Vi rekommenderar att alla inställningar görs och används via appen. Se kapitel 6. "Börja använda vågen med appen". De kan även genomföras på produkten.

Ta ut batterierna från förpackningsskyddet och sätt i dem i vågen med polerna vända åt rätt håll. Om vågen inte fungerar tar du ut batterierna helt och sätter i dem igen.

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

Tryck på SET-knappen.

Ställ in år/månad/dag samt timme/minut genom att trycka på knapparna "∨ ^" och bekräfta med "SET-knappen".

Vågen visar "0.0". Tryck en gång till på SET-knappen. "P-01" resp. det senast använda användarminnet på vågen visas. Välj användarminne (P-01 till P-08) med hjälp av pilarna "∨ ^" och tryck på SET-knappen. Ställ in kön, kroppslängd etc. (se avsnitt 6. "Börja använda vågen med appen (tabell)". Bekräfta med "SET-knappen". När du är klar med dina inmatningar visas en PIN. Den behövs för att logga in i appen senare. Därefter visas "0.0".

För automatisk identifiering av olika personer måste en första mätning med deras personliga användar-data registreras. Ställ dig barfota på vågen. Se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

### 7.1 Logga in i appen senare

Om du har börjat använda vågen utan appen kan du överföra och skapa en användare i appen på följande sätt.

– Hämta den kostnadsfria appen "beurer HealthManager" i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).

– Starta appen och följ anvisningarna.

## 8. Göra en mätning

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

### 8.1 Diagnos

Ställ dig **barfota** på vågen. Se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

**i Information:** Om en mätning genomförs med strumpor på blir mätresultatet inte korrekt.

Vägningen börjar direkt.

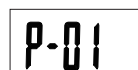
Först visas vikten.

Under BIA-analysen visas "0000".



Om en användare har registrerats visas P-01 - P-08 och alla efterföljande värden sparas.

1. BMI
2. Kroppsfett i %
3. Andelen vatten i %  $\approx$
4. Muskelandel i %  $\leftrightarrow$
5. Benmineralandel i kg  $\hookrightarrow$
6. Basalförbränning i kcal (BMR)
7. Förbränning vid aktivitet i kcal (AMR)

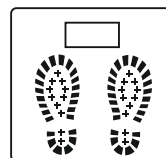


**i Information:** Om användaren inte känns igen saknas användartilldelningen (t.ex. P-01) och endast vikten kan då visas. Mätningen sparas inte.

Om det inträffar avviker din uppmätta vikt med  $\pm 3$  kg jämfört med den senaste mätningen eller så kan en annan användare få ett liknande värde som ditt med  $\pm 3$  kg. I detta fall ska mätningen föras om genom att slå på vågen och trycka på knappen "∧" för att välja användarminne (P01-P08). Upprepa mätningen.

### 8.2 Vikt

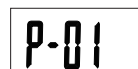
Ställ dig med skor på vågen. Se till att du står med båda fötterna på vågen. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad. Vägningen börjar direkt. Först visas vikten.



På displayen visas kort "0". Det går inte att göra en BIA-analys i efterhand.



Om en användare har registrerats visas t.ex. "P-01" och vikten sparas.



**i Information:** Om användaren inte känns igen saknas användartilldelningen (t.ex. P-01) och endast vikten kan då visas. Mätningen sparas inte.

Om det inträffar avviker din uppmätta vikt med  $\pm 3$  kg jämfört med den senaste mätningen eller så kan en annan användare få ett liknande värde som ditt med  $\pm 3$  kg. I detta fall ska mätningen föras om genom att slå på vågen och trycka på knappen "∧" för att välja användarminne (P01-P08). Upprepa mätningen.

## 9. Bedöma resultat

### BMI (Body Mass Index)

Body-Mass-Index (BMI) är en siffra som ofta används för att analysera vikten. BMI räknas ut med hjälp av värdena för kroppsvikt och kroppslängd, och formeln ser ut så här:

$BMI = \text{kroppsvikt} \div \text{kroppslängd}^2$  Enheten för BMI är således  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Vuxna (från 20 år) delas in efter BMI med följande värden:

Kategori		BMI
Undervikt	Kraftig undervikt	<16
	Måttlig undervikt	16-16,9
	Lätt undervikt	17-18,4
Normalvikt		18,5-25
Övervikt	Lätt övervikt	25,1-29,9
Fetma	Fetma grad I	30-34,9
	Fetma grad II	35-39,9
	Fetma grad III	≥40

Källa: WHO, 1999 (World Health Organization)

### Andel kroppsfett

Följande kroppsfettsvärden i % ger dig en riktlinje (kontakta läkare för mer information!).

#### Man

Ålder	lite	normalt	mycket	väldigt mycket
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28 %

#### Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket	väldigt mycket
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33 %

Idrottare uppvisar ofta lägre värden. Beroende på den typ av sport som utövas, träningsintensitet och kroppsbyggnad kan värden uppnås som fortfarande ligger under de angivna riktvärdena. Observera dock att extremt låga värden kan medföra hälsorisker.

### Andel vatten i kroppen

Andelen vatten i kroppen i % ligger normalt inom följande områden:

#### Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Kroppsfett innehåller en relativt låg andel vatten. Därför kan personer med en hög andel kroppsfett ligga under riktvärdena för andel vatten i kroppen. För den som sysslar med uthållighetsidrotter kan riktvärdena däremot överskridas på grund av lägre andel fett och högre andel muskler.

Registreringen av kroppens vattenhalt med den här vågen lämpar sig inte för att dra medicinska slutsatser om exempelvis åldersrelaterad vatteninlagring. Rådgör med din läkare om du känner dig osäker. Principiellt bör man eftersträva en högre andel vatten i kroppen.

## Muskelmassa

Andelen muskler i % ligger normalt inom följande områden:

### Man

Ålder	lite	normalt	mycket
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

### Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

## Benmassa

Våra ben genomgår, precis som resten av kroppen, naturliga utvecklings-, nedbrytnings- och åldrande-processer. Benmassan ökar snabbt under barndomen och når sin maximala nivå i åldern 30 till 40 år. När du blir äldre börjar benmassan gradvis minska. Denna process kan bromsas genom hälsosam kost (framförallt kalcium- och vitamin D-rik kost) samt regelbunden fysisk aktivitet. Skelettet kan dessutom stärkas med lämplig muskelupbyggnad. Observera att den här vågen mäter benmineraler. Benmassan är mycket svår att modifiera men kan variera något på grund av olika faktorer som vikt, längd, ålder och kön. Det finns inga erkända riktlinjer eller rekommendationer tillgängliga.

## BMR

Basalförbränningen (BMR = Basal Metabolit Rate) är den mängd energi som kroppen behöver i fullständig vila för att upprätthålla de grundläggande funktionerna (t.ex. om man ligger i sängen i ett dygn). Det här värdet i grunden beroende av vikt, kroppsstorlek och ålder.

Det visas på diagnosvågen i enheten kcal/dag och beräknas enligt den vetenskapligt erkända Harris-Benedict-ekvationen.

Den här energimängden behöver kroppen under alla omständigheter och den måste återföras till kroppen i form av näring. Om du under längre tid intar mindre energi kan hälsan påverkas negativt.

## AMR

Aktivtetsförbränningen (AMR = Active Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen förbrukar per dag i aktivt tillstånd. Energiförbrukningen hos en person stiger i takt med ökande fysisk aktivitet och registreras av diagnosvågen via den angivna aktivitetsgraden (1–5).

För att hålla den nuvarande vikten måste den energi som kroppen förbrukar tillföras igen i form av mat och dryck.

Om mindre energi tillförs kroppen än vad den förbrukar under en längre tid, kompenserar kroppen genom att i huvudsak hämta energi från inlagrat fett, och vikten minskar. Om däremot mer energi tillförs än den beräknade aktivitetsförbränningen under en längre tid, kan kroppen inte förbränna energiöverskottet, utan det lagras som fett i kroppen och vikten ökar.

## Tidsmässigt samband för resultaten

 Observera att det enbart är den långsiktiga trenden som är av betydelse. Viktförändringar på kort sikt inom några dagar beror i regel på vätskeförlust.

Tolkningen av resultaten görs utifrån förändringarna av totalvikten och de procentuella kropps fett- och kropps vattenandelarna samt muskelmassan och den tid som gått mellan förändringarna.

Snabba förändringar inom loppet av några dagar bör skiljas från förändringar på medellång sikt (några veckor) och ändringar på längre sikt (månader).

En grundläggande regel är att kortsiktiga vikt förändringar nästan uteslutande beror på en ändrad vattenhalt, medan förändringar på medellång och längre sikt även kan bero på att andelen fett och muskler har påverkats.

- Om vikten sjunker på kort sikt men andelen kroppsfett stiger eller står stilla, har du bara förlorat vatten – exempelvis efter ett träningspass, bastubad eller en diet som bara är inriktad på snabb viktförlust.
- Om vikten stiger på medellång sikt, och andelen kroppsfett sjunker eller står stilla, kan du däremot ha byggt upp värdefull muskelmassa.
- Om vikten och andelen kroppsfett sjunker samtidigt fungerar direkten och du förlorar fettmassa.
- En diet bör helst kompletteras med fysisk aktivitet, konditions- eller styrketräning. På så sätt kan du öka andelen muskler på medellång sikt.
- Kroppsfett, vattenhalt eller muskelmassa får inte läggas samman (muskelvävnad innehåller också en viss mängd vatten).

## 10. Kompletterande information

### Användarregistrering

En användarregistrering av maximalt åtta sparade användare av vågen är möjligt vid en ren viktmätning (med skor) och vid en diagnos (barfota).

Vid en ny mätning registrerar vågen mätningen för användaren med det senast sparade mätvärdet inom  $\pm 3$  kg. Se kapitel 8.

### Spara visade mätvärden på vågen och överföra dem till appen

Om appen inte är öppen sparas nyregistrerade mätningar i vågen. Maximalt 30 mätningar per användare kan sparas i vågen. De sparade mätvärdena överförs automatiskt till appen när du öppnar appen inom Bluetooth-området.

En automatisk överföring kan göras när vågen är avstängd.

### Radera vågdata

Om du vill radera alla mätningar och gamla användardata från vågen helt tar du ut batterierna i minst 10 sekunder. Tryck sedan på unit-/återställningsknappen och sätt samtidigt i batterierna igen. På displayen visas "L.L." i några sekunder.

Detta är nödvändigt om du till exempel vill ta bort felaktigt registrerade våganvändare eller våganvändare som inte längre behövs.

Sedan måste du genomföra anvisningarna i avsnitt 6 (användartilldelning) igen.

### Byta batterier

Vågen är utrustad med en funktion som visar när batterinivån börjar bli låg. Om vågens batterinivå är låg visas "Lb" i visningsfältet och vågen stängs av automatiskt. Du måste då byta batterierna (2 st. 1,5 V av typ AAA). Alla sparade mätvärden och användare sparas.

Anslut därefter vågen till appen igen. Systemtiden uppdateras.



#### INFORMATION:

- När du byter batterier ska du alltid använda batterier av samma typ, märke och kapacitet.
- Använd inte uppladdningsbara batterier.
- Använd batterier utan tungmetaller.

## 11. Rengöring och skötsel

Produkten ska rengöras med jämna mellanrum.

Rengör vågen genom att torka av den med en fuktig trasa. Om det behövs kan du även ta lite rengöringsmedel på trasan.



#### OBS!

- Använd inga starka rengöringsmedel!
- Doppa aldrig produkten i vatten!
- Diska inte produkten i diskmaskin!

## 12. Avfallshantering

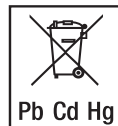
De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta samlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt sätt.

Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly

Cd = batteriet innehåller kadmium

Hg = batteriet innehåller kvicksilver



Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den i stället till en återvinningscentral.

Produkten ska avyttras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering kan du vända dig till ansvarig kommunal myndighet.



Avfallssortera förpackningen på ett miljövänligt sätt



## 13. Vad gör jag om det uppstår problem?

Om ett fel inträffar vid en vägning visas följande:

Visas på displayen	Orsak	Åtgärd
<b>Endast visning av vikt och PO1-PO8 saknas</b>	Okänd mätning, som inte kan definieras av användaren eller inte är klart definierad.	Välj användare på vågen med knappen "∧" eller upprepa användartilldelningen i appen. Se avsnitt 10 "Kompletterande information".
Err	Fettandelen ligger utanför det mätbara området (mindre än 4 % eller större än 65 %).	Upprepa mätningen barfota eller fukta fötterna lätt vid behov. Om Err visas är du utanför det mätbara området.
Ud	Vågens maxkapacitet på 180 kg har överskridits.	Belasta inte vågen med mer än 180 kg.
<b>Felaktig vikt visas.</b>	Inget jämnt, stabilt underlag.	Ställ vågen på ett stabilt och jämnt underlag. Inte på en matta.
<b>Felaktig vikt visas.</b>	Står inte stilla.	Stå så stilla som möjligt.
<b>Felaktig vikt visas.</b>	Vågen har fel nollpunkt.	Vänta tills vågen stängs av automatiskt igen. Slå på vågen. Eventuellt visas "E". Vänta på "0.0 kg". Upprepa mätningen.
<b>Ingen Bluetooth®-anslutning (Ⓜ-symbolen fattas).</b>	Produkten utanför räckvidden.	Den lägsta räckvidden utan hinder är ca 15 m. Vägg och tak minskar räckvidden. Andra radiovågor kan störa överföringen. Placera därför inte vågen i närheten av produkter som exempelvis en WLAN-router, mikrovågsugn eller induktionsspishäll.
	Ingen anslutning till appen.	Stäng av appen helt (även i bakgrunden). Stäng av Bluetooth® och starta den sedan igen. Stäng av telefonen och sätt sedan på den igen. Ta ur batterierna kort och sätt sedan i dem igen. Se vanliga frågor på <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
FULL	Än är fullt. Nya mätningar raderar de äldre mätningarna.	Öppna appen. Data överförs automatiskt. Detta kan ta upp till en minut.
Lo	Batterierna i vågen är slut.	Byt ut batterierna i vågen.

## 14. Garanti/service

Kontakta din lokala återförsäljare eller filial om du har frågor inom ramen för garantin (se listan "Service International").

Bifoga en kopia av kvittot och en kort beskrivning av felet om du skickar tillbaka varan.

Det gäller följande garantivillkor:

1. Garanti tiden för produkter från BEURER är 5 år eller – om längre – är det den garanti tid som gäller i respektive land som gäller från inköpsdatum.  
Vid ett garantianspråk måste inköpsdatum kunna styrkas med ett kvitto eller en faktura.
2. Garanti tiden förlängs inte vid reparationer (hela produkten eller delar av den).
3. Garanti n gäller inte skador som uppstår vid
  - a. Felaktig behandling, t.ex. om bruksanvisningen inte följs.
  - b. Reparationer eller ändringar som utförs av kunden eller obehörig person.
  - c. Transport från tillverkaren till kunden eller under transporten till servicecentret.
  - d. Garanti n gäller inte tillbehör, som slits naturligt (manschetter, batterier etc.).
4. Skadeståndskrav för följdskador som orsakats direkt eller indirekt av produkten utesluts också, även om skador på produkten som täcks av garanti n uppstår.

## Kære kunde.

Det glæder os, at du har besluttet dig for et produkt fra vores sortiment. Vores navn står for høj kvalitet og indgående, gennemprøvede kvalitetsprodukter af beriget varme, vægt, blodtryk, kropstemperatur, puls, blide terapi, massage, skønhed, baby og luft.

Gennemlæs nøje denne betjeningsvejledning, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

Med venlig hilsen  
Beurer-teamet

## Indhold

1. Lær apparatet at kende .....	24	8. Udførelse af måling .....	29
2. Symbolforklaring .....	25	9. Vurdering af resultaterne .....	30
3. Advarsels- og sikkerhedsvejledning.....	25	10. Yderligere informationer .....	32
4. Information .....	26	11. Rengøring og vedligeholdelse .....	32
5. Beskrivelsen af apparatet .....	27	12. Bortskaffelse.....	33
6. Registrering med app.....	27	13. Sådan løser du driftsproblemer.....	33
7. Registrering af vægten uden app .....	28	14. Garanti/service .....	34

## Leveringsomfang

- Kvikguide
- Diagnosevægt SR BF 1
- 2 x 1,5 V, AAA-batterier
- Denne brugervejledning

## 1. Lær apparatet at kende

### Apparatets funktioner

Denne digitale diagnosevægt er beregnet til vejning og til diagnosticering af dine personlige fitnessdata.

Den er beregnet til personlig, privat brug.

Vægten har følgende diagnosefunktioner, som kan bruges af op til 8 personer:

- Legemsvægtmåling og BMI
- Beregning af fedtprocent
- Kropsvæskeandel
- Muskelandel
- Knoglemasse
- Grundlæggende og aktivt stofskifte

Desuden har vægten følgende ekstra funktioner:

- Skift mellem kilogram „kg“, pund „lb“ og stone „st“
- Automatisk slukfunktion
- Visning af batteriskift, når batterierne er svage
- Automatisk brugergenkendelse
- Gemmer de sidste 30 beskeder for 8 personer, kun når appen ikke kan overføres,
- Produktet anvender *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, frekvensbånd 2400 - 2483,5 MHz, sendeeffekt maks. -0,93 dBm.

### Systemkrav

iOS fra version 10.0, Android™ fra version 5.0 med *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Liste over kompatible apparater:





## 2. Symbolforklaring

Følgende symboler anvendes i brugsanvisningen.



**ADVARSEL** Advarsel om fare for skader eller sundhedsfarer.



**FORSIGTIG** Sikkerhedsvejledning angående mulige skader på enhed/apparat.



**Bemærk** Henvisning til vigtig information.

## 3. Advarsels- og sikkerhedsvejledning

Læs venligst denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem, opbevar den til senere brug, sørg også for at den er tilgængelig for andre og følg vejledningen.



### ADVARSEL

- **Vægten må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemaker). I modsat fald kan det påvirke deres funktion negativt.**
- Apparatet må ikke anvendes under graviditet.
- Stå ikke op på den yderste kant i den ene side af vægten: Vippefare!
- Batterierne kan være livsfarlige hvis de sluges. Opbevar derfor batterier og vægten utilgængeligt for børn. Søg straks lægehjælp, hvis der er blevet slugt et batteri.
- Opbevar indpakningsmaterialet væk fra børn (kvælningsfare).
- Stig ikke op på vægten med våde fødder, eller når overfladen er fugtig. Der er risiko for at glide!



### Anvisning for håndtering af batterier

- Hvis væsken fra battericellerne kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og der skal søges læge.
- **⚠ Fare for slugning!** Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt af dem. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn.
- Følg polaritetsmærkningerne for plus (+) og minus (-).
- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Beskyt batterierne mod ekstrem varme.
- **⚠ Eksplosionsfare!** Kast aldrig batterier ind i ild.
- Normale batterier må ikke oplades eller kortsluttes.
- Hvis apparatet ikke skal bruges i længere tid, skal batterierne tages ud af batterirummet.
- Anvend kun de samme eller tilsvarende batterier.
- Skift altid alle batterier ud samtidigt.
- Genbrug ikke batterierne!
- Batterier må aldrig skilles ad, åbnes eller knuses.



### Generelle anvisninger

- Apparatet er kun beregnet til personlig brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug.
- Vær opmærksom på, at der af tekniske årsager kan forekomme måltolerancer, da der ikke er tale om en kalibreret vægt til professionel, medicinsk brug.
- I tilfælde af forskellige måleresultater (mellem vægt og app), skal vægtens angivne målværdig kun bruges.
- Belastningen af vægten er maks. 180 kg (396 lb, 28 st). Under vægtmålingen og bestemmelsen af knoglemasse vises resultaterne i 100 g-trin.
- Måleresultatet af kropsfedt- kropsvæske- og muskelandel bliver vist i trin på 0,1 %.
- Kaloriebehovet angives i trin á 1 kcal.
- Ved køb af vægten er den indstillet til enhederne "cm" og "kg". Mens registreringen med appen foregår, kan du ændre indstillingen af enheden.
- Stil vægten på et jævnt fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekt vejning.
- Beskyt apparatet mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på apparaterne.
- Reparationer bør kun udføres af Beurer kundeservice eller en autoriseret forhandler. Kontroller dog altid batterierne, og udskift dem eventuelt inden en eventuel reklamation.

- Vi bekræfter hermed, at dette produkt lever op til EU-direktivet RED 2014/53/EU. CE-overensstemmelseserklæringen til dette produkt kan findes under:  
[www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php](http://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php).

## Opbevaring og vedligeholdelse

Måleværdiernes nøjagtighed og apparatets levetid afhænger af, hvordan du behandler apparatet:



### FORSIGTIG

- Apparatet skal rengøres en gang imellem. Anvend ingen skrappe rengøringsmidler, og hold aldrig apparatet under vand.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i vægten. Nedsænk aldrig vægten i vand. Skyl dem aldrig under rindende vand.
- Stil aldrig genstande på vægten, når den ikke er i brug.
- Beskyt apparatet mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på apparaterne.
- Tryk ikke med vold eller med spidse genstande på knapperne.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller kraftige elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).

## 4. Information

### Måleprincippet

Denne vægt arbejder ud fra B.I.A.-princippet - bioelektrisk impedansanalyse. I denne forbindelse muliggør en ikke mærkbar og helt uskadelig strøm måling af legemsandele i løbet af få sekunder.

Ved hjælp af denne måling af den elektriske modstand (impedans) og ved brug af konstante faktorer hhv. individuelle værdier (alder, højde, køn, aktivitetsgrad) kan fedtprocenten og andre værdier udregnes. Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledelse og dermed en lavere modstand. Derimod har knogler og fedtvæv en dårligere ledelse, idet fedtcellerne og knoglerne yder stor modstand.

Vær opmærksom på, at de værdier, der måles af diagnosevægten, kun er en tilnærmelse af de faktiske, medicinske analyseværdier. Kun speciallæger kan udføre en nøjagtig beregning af kropsfedt, kropsvæske, muskelmasse og knoglemasse ved hjælp af medicinske metoder (f.eks. computertomografi).

### Generelle tip

- Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter at du har været på toilettet, fastende og uden tøj. Så vil du opnå resultater, der kan sammenlignes.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Målingen af fedtprocenten skal ske barfodet. Det kan være hensigtsmæssigt, at fugte fodsålerne en smule.  
Helt tørre fodsåler, eller fodsåler med meget hård hud, kan resultere i utilfredsstillende resultater, idet deres elektriske ledelse er for lav.



**Råd:** Der må ikke være hudkontakt mellem begge fødder, ben, læg og lår. I modsat fald kan målingen ikke udføres korrekt.

- Stå ret og stå stille under vejningen!
- Vent et par timer efter uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter efter at have stået op på den, dermed kan vandet, der befinder sig i kroppen fordele sig.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Normalt forekommer der kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage på grund af væsketab. Men kropsvæskens spiller en vigtig rolle i forbindelse med vores velvære.

### Begrænsninger

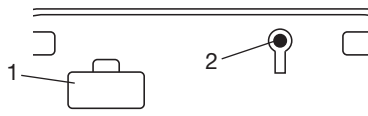
I forbindelse med måling af fedtprocenten og de andre værdier, kan der blive målt afvigende og usandsynlige resultater hos:

- Børn under 10 år
- Konkurrenceatleter og bodybuildere
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose
- Personer, som er under behandling med kardiovaskulær (til behandling af hjerte-kar-systemet)
- Personer, som er under behandling med medikamenter til udvidelse eller sammentrækning af blodkarrene
- Personer med betydelige anatomisk afvigende ben i forhold til den samlede legemsstørrelse (for lange eller for korte ben).

## 5. Beskrivelsen af apparatet

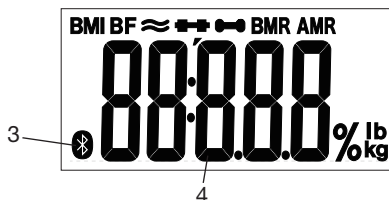
### Bagside

1. Batterirum
2. enhed/nulstillingsknap



### Display

3. Bluetooth®-symbol for forbindelse mellem vægt og smartphone
4. Måleværdier



## 6. Registrering med app

Før du kan beregne din fedtprocent og andre kropsværdier, skal du gemme dine personlige brugerdata på vægten.

Vægten har 8 brugerhukommelsespladser, hvor du og f.eks. din familie kan gemme jeres personlige indstillinger.

Brugeren kan yderligere anvende andre mobile apparater med installeret "beurer HealthManager" app eller ved at skifte af brugerprofil i appen (se indstillinger i app).

For at bevare en aktiv Bluetooth®-forbindelse under ibrugtagningen, skal du blive i nærheden af vægten med din smartphone.

- **Bluetooth® aktiveres i smartphonens indstillinger.**
- **Indsæt batterier og stil vægten på et solidt gulv ("app" blinker i vægt-LDC'en).**
- **Download den gratis app "beurer HealthManager" i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).**
- **Start appen og følg vejledningen.**
- **SR BF 1 indtast relaterede data.**

Følgende indstillinger skal henholdsvis være indstillet, indstilles i appen „beurer HealthManager“.

Brugerdata	Indstillingsværdier
Køn	mand (♂), kvinde (♀)
Højde	100 til 220 cm
Alder	10 til 100 år
Aktivitetsgrad	1 til 5

## Aktivitetsgrad

Ved valget af aktivitetsgrad er de mellem- og langfristede betragtninger afgørende.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Ring: Lidt eller lette kropslige anstrengelser (f.eks. gåtur, let havearbejde, gymnastiske øvelser).
3	Mellem: Kropslige anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, i 30 minutter.
4	Højde: Kropslige anstrengelser, mindst 4 til 6 gange om ugen, i 30 minutter.
5	Meget høje: Intensive kropslige anstrengelser, intensiv træning eller Hårdt fysisk arbejde, dagligt, altid mindst 1 time.

Appen viser dig den næste frie vægt-brugerhukommelse til (P01-P08).

### – Gennemfør måling

Til den automatiske persongenkendelse, skal de første målinger af dine personlige brugerdata tildeles. Appen opfordrer dig til dette. Stå op på vægten helst med bare fødder og sørg for, at du står stille og står med vægten lige fordelt med begge fødder på elektroderne. Fortsæt til kapitel 8 "gennemføring af måling".

## 7. Registrering af vægten uden app

Vi anbefaler registreringen og gennemførelsen af alle indstillinger via app. Se kapitel 6. "Registrering med app". Dette kan dog også gennemføres på apparatet.

Tag batterierne ud af den beskyttende emballage, og isæt batterierne i overensstemmelse med markeringerne. Viser vægten ingen funktion, skal batterierne fjernes helt og isættes igen.

Stil vægten på et solidt gulv; et fastsiddende gulvunderlag er en forudsætning for en korrekt måling.

Tryk på "SET-knappen".

Nu følger indstilling af år/måned/dag såvel som time/minut ved altid at trykke på knappen „∨∧“ og godkende med „SET-knap“.

Vægten viser "0.0". Tryk igen på "SET-knappen". Nu ses hhv. "P-01" eller den der sidst brugte vægts brugerhukommelse. Vælg din brugerhukommelse med pilen "∨∧" (P-01 til P-08), og tryk på "SET-knappen".

Foretag dine indstillinger såsom køn, legemsstørrelse osv. (se kapitel 6. "Registrering med app (tabeller)").

Godkend altid disse ved at trykke på "SET-knappen". Ved afslutningen af registreringen vises en PIN. Den bliver muligvis senere nødvendig ved tilmeldelse af app. Så vises "0.0"

Til den automatiske persongenkendelse, skal de første målinger af dine personlige brugerdata tildeles.

Stå op på vægten helst med bare fødder og sørg for at du står stille og står med vægten lige fordelt med begge fødder på elektroderne.

### 7.1 Senere tilmelding af app

Har du gennemført registreringen af vægten uden app, kan du overføre eller tilføje brugeren til appen.

– **Download den gratis app "beurer HealthManager" i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).**

– **Start appen og følg vejledningen.**

## 8. Udførelse af måling

Stil vægten på et solidt gulv; et fastsiddende gulvunderlag er en forudsætning for en korrekt måling.

### 8.1 Diagnose

Stil dig op på vægten med **bare fødder**, og stå roligt med jævn vægtfordeling med begge ben på elektroderne.

**i Råd:** Hvis der udføres en måling med sokker, er måleresultatet ikke korrekt. Vægten begynder vejningen med det samme.

Først vises vægten.



Mens BIA-analysen foregår, kører „0000“, igennem.



I tilfælde af, at en bruger blev tildelt, bliver P-01 - P-08 vist og alle de følgende værdier bliver gemt.

1. BMI
2. Fedtprocent i %
3. Væskeandel i % ≈
4. Muskelmasse i % ↔
5. Knoglemineralandel i kg ↔
6. Grundlæggende stofskifte i kcal (BMR)
7. Aktivt stofskifte i kcal (AMR)



**i Råd:** Når brugeren ikke genkendes, fungerer brugeranvisningen ikke (f.eks P-01), og den kan kun vise vægten. Der vises ingen gemte målinger. Sker det, at din sidste målte vægt afviger  $\pm 3$  kg eller en anden brugers værdi er  $\pm 3$  kg lig din. Gentag så i dette tilfælde målingen idet du slukker vægten og trykker på „^“ for at vælge din brugerhukommelse.(P01-P08). Gentag måleproceduren.

### 8.2 Vægt

Stå op på vægten **med sko** og vær opmærksom på at du står stille og med vægten fordelt lige med begge ben på vægten.. Vægten begynder vejningen med det samme.

Først vises vægten.



I LCD vises kort „0“. En BIA-analyse er ikke mulig.



I tilfælde af at en bruger blev tildelt, vil f.eks „P-01“ vises og vægten vil blive gemt.



**i Råd:** Når brugeren ikke genkendes, fungerer brugeranvisningen ikke (f.eks P-01) og den kan kun vise vægten. Der vises ingen gemte målinger. Sker det, at din målte vægt afviger  $\pm 3$  kg fra sidste måling eller en anden bruger har  $\pm 3$  kg lignende vægt. Gentag så i dette tilfælde målingen idet du slukker vægten og trykker på „^“ for at vælge din brugerhukommelse.(P01-P08) Gentag måleproceduren.

## 9. Vurdering af resultaterne

### Body Mass Index (legemsmasseindeks)

Body Mass Index (BMI) er et tal, der ofte anvendes til at vurdere legemsvægten. Tallet beregnes på grundlag af legemsvægten og højden. Formlen herfor lyder:

Body Mass Index = kropsvægt ÷ højde<sup>2</sup> Enheden for BMI angives følgende [kg/m<sup>2</sup>]. Vægtinddelingen ved hjælp af BMI foretages hos voksne (fra 20 år) med følgende værdier:

Kategori		BMI
Undervægt	Kraftig undervægt	<16
	Middel undervægt	16–16,9
	Let undervægt	17–18,4
Normalvægt		18,5–25
Overvægt	Præadipositas	25,1–29,9
Adipositas (overvægt)	Adipositas grad I	30–34,9
	Adipositas grad II	35–39,9
	Adipositas grad III	≥40

Kilde: WHO, 1999 (World Health Organization)

### Kropsfedtandel

Nedenstående kropsfedtværdier i % er ment som vejledning (yderligere informationer fås hos lægen!)

#### Mand

Alder	lidt	Normalt	meget	virkelig meget
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %

#### Fru

Alder	lidt	Normalt	meget	virkelig meget
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1–32 %	> 32 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33 %

Det er ofte nødvendigt af fastsætte en lavere værdi for sportsudøvere. Afhængigt af idrætsgren, træningsintensitet og fysisk tilstand kan der opnås værdier, som ligger under de anførte referenceværdier. Vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være sundhedsskadelige.

### Kropsvandandel

Kropsvæskeandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

#### Mand

Alder	dårlig	Godt	Meget godt
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

#### Fru

Alder	dårlig	Godt	Meget godt
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan personer med en høj kropsfedtandel af kropsvandandelen ligge under standardværdierne. For udholdenhedssportfolk kan standardværdien derimod overskrides på grund af en ringere fedtandel og høj muskelandel.

Kropsvandundersøgelserne med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner om f.eks. aldersbetingede vandophobninger. Spørg din læge, hvis du er i tvivl. Som hovedregel skal man stræbe efter en høj kropsvæskeandel.

## Muskelandel

Muskelandelen i % ligger normalt indenfor de følgende områder:

### Mand

Alder	lidt	Normalt	meget
10–14	< 44 %	44–57 %	> 57 %
15–19	< 43 %	43–56 %	> 56 %
20–29	< 42 %	42–54 %	> 54 %
30–39	< 41 %	41–52 %	> 52 %
40–49	< 40 %	40–50 %	> 50 %
50–59	< 39 %	39–48 %	> 48 %
60–69	< 38 %	38–47 %	> 47 %
70–100	< 37 %	37–46 %	> 46 %

### Fru

Alder	lidt	Normalt	meget
10–14	< 36 %	36–43 %	> 43 %
15–19	< 35 %	35–41 %	> 41 %
20–29	< 34 %	34–39 %	> 39 %
30–39	< 33 %	33–38 %	> 38 %
40–49	< 31 %	31–36 %	> 36 %
50–59	< 29 %	29–34 %	> 34 %
60–69	< 28 %	28–33 %	> 33 %
70–100	< 27 %	27–32 %	> 32 %

## Knoglemasse

Vores knogler gennemgår en naturlig vækst-, nedbrydnings- og ældningsproces, præcis lige som resten af vores krop. Knoglemassen øges hurtigt i løbet af barndommen, for så at nå sit højdepunkt mellem 30 og 40 år. I takt med at du bliver ældre, reduceres knoglemassen gradvist. Hvis du spiser sundt (og især får nok calcium og D-vitamin) og regelmæssigt dyrker sport, kan du forsinke processen. Du kan også styrke skelettets stabilitet ved hjælp af målrettet muskeltræning- og vækst. Bemærk venligst, at denne vægt måler knogleminerale. Det er meget svært at ændre knoglemassen, der til dels afhænger af flere almene påvirkningsfaktorer (vægt, højde, alder, køn). Der findes ingen tilgængelige anerkendte retningslinjer eller anbefalinger.

## BMR

Det grundlæggende stofskifte (BMR = Basal Metabolic Rate) er den mængde energi kroppen har brug for under fuldstændig hvile for at kunne opretholde de grundlæggende funktioner (f.eks. hvis man ligger sin seng i 24 timer). Denne værdi afhænger primært af vægt, højde og alder.

Diagnosevægten viser BMR i enheden kcal/dag, og den bliver beregnet ud fra den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel.

Denne mængde energi har kroppen under alle omstændigheder brug for, og den skal tilføres til kroppen i form af mad. Hvis du i længere tid tilfører kroppen mindre energi, kan det være sundhedsskadeligt.


## AMR

Det aktive stofskifte (AMR = Active Metabolic Rate) er den mængde energi kroppen har brug for hver dag, når du er aktiv. En persons energiforbrug stiger i takt med stigende fysisk aktivitet, og diagnosevægten beregner den ved hjælp af den indstillede aktivitetsgrad (1-5).

For at opretholde den aktuelle vægt skal kroppen tilføres den mængde energi, den forbruger, i form af mad og drikkevarer.

Hvis der over en længere periode tilføres mindre energi end der forbruges, henter kroppen fortrinsvist forskellen fra fedtlagrene, og vægten falder. Hvis du derimod i længere tid tilfører kroppen mere energi end det beregnede aktive stofskifte (AMR), kan kroppen ikke forbrænde den overskydende energi, som derfor bliver lagret i kroppen i form af fedt, hvorved vægten stiger.

## Resultaternes tidsmæssige sammenhæng

 Vær opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage skyldes normalt væsketab.

Fortolkningen af resultaterne retter sig efter ændringer i den samlede vægt og procentdelen af kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel samt efter den varighed, hvormed disse ændringer sker.

Der skal skelnes mellem kortfristede ændringer inden for et par dage og mellemfristede ændringer (inden for nogle uger) og langfristede ændringer (måneder).

Som hovedregel kan man gå ud fra, at kortfristede ændringer af vægten næsten udelukkende skyldes ændringer af væskeandelen. Hvorimod mellem- og langfristede ændringer også kan skyldes ændringer af fedtprocent og muskelmasse.

- Hvis vægten falder kortfristet samtidigt med at fedtprocenten stiger eller forbliver uændret, skyldes det udelukkende væsketab – f.eks. efter træning, saunabesøg eller på grund af en diæt, der udelukkende har til formål at opnå et hurtigt vægttab.
- I tilfælde af mellemfristet vægtforøgelse i forbindelse med stigende eller uændret fedtprocent, kan ændringen skyldes tab af værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og fedtprocenten falder på samme tid, virker din diæt og du reducerer din fedtmasse.
- Ideelt set skal du understøtte din diæt med fysisk aktivitet, fitness eller vægttræning. Dermed kan du på mellemlangt sigt øge din muskelandel.
- Fedtprocent, væskeandel og muskelandel må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også kropsvæske).

## 10. Yderligere informationer

### Brugertildeling

En brugertilknytning af maks. 8 oprettede brugere af vægten er mulig ved ren vægtmåling (med sko) og ved diagnosemåling (barfodet).

Ved en ny måling tildeler vægten brugeren vægten, hvis den sidste gemte måleværdi var indenfor  $\pm 3$ kg. Se kapitel 8.

### Lagring af tildelte måleværdier på vægten og overførsel til app

Hvis app'en ikke er åben, gemmes friske tilknyttede målinger på vægten. Der kan maksimalt gemmes 30 målinger per bruger på vægten. De gemte måleværdier overføres automatisk til app'en, når du åbner app'en inden for Bluetooth-rækkevidde.

Det er muligt at foretage en automatisk overførsel, når vægten er slukket.

### Sletning af vægtdata

Vil du helt fjerne alle målinger og gamle brugerdata fra vægten, tag da batterierne ud i mindst 10 sekunder. Tryk derefter på unit/rest-knappen og sæt så samtidig batterierne i. På skærmen vises i få sekunder „L.L.“.

Dette er nødvendigt, hvis du f.eks. vil slette brugere af vægten, som er oprettet forkert, eller hvis nogle brugere ikke længere bruger vægten.

Derefter skal du gennemføre kapitel 6 (brugertilknytning).

### Udskiftning af batterier

Din vægt er udstyret med et symbol for batteriskift. Hvis vægten anvendes med for svage batterier, viser displayet "L3", og vægten slukker automatisk. Batterierne skal i så fald udskiftes (2 x 1,5 V AAA). Alle gemte målinger og brugere forbliver gemt.

Så kan vægten med appen forbindes på ny. Systemtiden bliver aktiveret.



#### BEMÆRK:

- Brug batterier af samme type, samme mærke og med samme kapacitet, hver gang du skifter batterier.
- Brug ikke genopladelige batterier.
- Brug ikke batterier med tungmetal.

## 11. Rengøring og vedligeholdelse

Apparatet skal rengøres en gang imellem.

Anvend en let fugtig klud evt. med lidt rengøringsmiddel til at rengøre vægten.



#### FORSIGTIG

- Brug aldrig aggressive opløsnings- eller rengøringsmidler!
- Nedsænk ikke apparatet i vand!
- Rengør ikke apparat i opvaskemaskinen!



## 12. Bortskaffelse

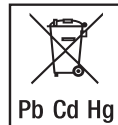
De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af apparater. Ifølge loven er de forpligtet til at bortskaffe batterierne.

Disse tegn finder du på batterier, der indeholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet indeholder bly

Cd = batteriet indeholder cadmium

Hg = batteriet indeholder kviksølv



Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.

Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende elektrisk og elektronisk affald – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes affaldsforvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis.



## 13. Sådan løser du driftsproblemer

Hvis vægten registrerer en fejl i forbindelse med en måling, viser den følgende:

Visning på displayet	Årsag	Løsning
<b>Kun visning af vægt og PO1-PO8 mangler</b>	Ukendt måling, da det ikke er muligt at tilknytte brugere uden for grænsen, eller da det ikke er muligt at foretage en entydig tilknytning.	Vælg brugeren af vægten med knap „^“ eller genkald brugerhenvisningen i appen. Se kapitel 10 ”yderligere informationer”.
Err	Fedtprocenten ligger uden for det målbare område (mindre end 4 % eller større end 65 %).	Gentag målingen med bare fødder, og fugt eventuelt fodsålerne en smule. Hvis der stadigvæk vises Err, så er du uden for det målbare område.
Ud	Den maksimale bæreevne på 180 kg er blevet overskredet.	Belast maksimalt vægten med 180 kg.
<b>Falsk vægt bliver vist.</b>	Intet plant, fast underlag.	Sæt vægten på et plant, solidt underlag. Intet tæppe.
	Du står uroligt.	Stå så stille som muligt.
	Vægten har et forkert nul-punkt.	Vent, indtil vægten slukker igen. Aktiver vægt. Muligvis vises „L“ „0.0 kg“ afvent. Gentag så måling.
<b>Ingen Bluetooth®-forbindelse (B-symbolet mangler).</b>	Apparatet er uden for rækkevidde.	Den mindste rækkevidde i et uhindret område er ca. 15 m. Vægge og lofter forringer rækkevidden. Andre radiobølger kan forstyrre overførslen. Stil derfor ikke vægten i nærheden af apparater som f.eks. WLAN-router, mikrobølgeovn, induktionskogeplader etc.
	Ingen forbindelse til app.	Luk appen helt (også i baggrunden). Luk Bluetooth® og tænd igen. Luk for smartphone og tænd igen. Fjern batterierne i vægten ganske kort og sæt dem i igen. Se FAQ på <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a>

Visning på displayet	Årsag	Løsning
FULL	Brugerhukommelsen er fuld. Nye målinger overskriver de ældre målinger.	Åbn app'en. Dataene overføres automatisk. Dette kan tage op til ét minut.
Lo	Batterierne i vægten er tomme.	Udskift vægtens batterier.

## 14. Garanti/ service

I tilfælde af krav i forbindelse med garantien bedes du henvende dig til din lokale forhandler eller det lokale kontor (se listen "International service").

Når du returnerer apparatet, skal du vedlægge en kopi af kvitteringen og en kort beskrivelse af defekten.

Følgende garantibestemmelser er gældende:

- Garantien for produkter fra BEURER gælder i 5 år, eller – hvis den er længere – i henhold til den gældende garantiperiode i det pågældende land fra købsdatoen.  
I tilfælde af at der stilles krav inden for garantien, skal købsdatoen dokumenteres i form af en kvittering eller en faktura.
- Garantiperioden bliver ikke forlænget i forbindelse med reparationer (af hele apparatet eller dele deraf).
- Garantien dækker ikke skader, der skyldes
  - forkert anvendelse, f.eks. manglende overholdelse af betjeningsvejledningen.
  - reparationer eller ændringer, som kunden eller ikke-autoriserede personer har udført.
  - transport fra producenten til kunden eller under transporten til servicecentret.
  - garantien gælder ikke for tilbehør, som nedslides ved normal brug (manchetter, batterier osv.).
- Erstatningskrav for følgeskader, der direkte eller indirekte skyldes apparatet, udelukkes også, hvis garantien dækker en skade på apparatet.

## Kjære kunde!

Det gleder oss at du har valgt et av våre produkter. Navnet vårt står for førsteklasses og grundig testede kvalitetsprodukter innenfor områdene varme, vekt, blodtrykk, kroppstemperatur, puls, myk terapi, massasje, skjønnhetspleie, barn og luft.

Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, sørg for at den er tilgjengelig for andre brukere og følg instruksjonene.

Vennlig hilsen  
Beurer-teamet

## Innhold

1. Bli kjent med produktet .....	35	8. Utføre måling .....	39
2. Tegnforklaring .....	36	9. Evaluere resultatene .....	40
3. Advarsler og sikkerhetsanvisninger .....	36	10. Mer informasjon .....	42
4. Informasjon .....	37	11. Rengjøring og vedlikehold av apparatet .....	43
5. Produktbeskrivelse .....	38	12. Avhending .....	43
6. Ta i bruk med app .....	38	13. Fremgangsmåte ved problemer .....	43
7. Ta i bruk vekten uten app .....	39	14. Garanti/service .....	44

## Leveringsomfang

- Hurtigveiledning
- Diagnosevekt SR BF1
- 2 x 1,5 V, type AAA-batterier
- Denne bruksanvisningen

## 1. Bli kjent med produktet

### Slik fungerer apparatet

Denne digitale diagnosevekten brukes for å finne ut vekt og kroppsdata.

Vekten er beregnet for personlig og privat bruk.

Vekten har følgende diagnosefunksjoner som kan brukes av opptil 8 personer:

- Måling av kroppsvekt og BMI
- Måling av kroppsfettprosent
- Kroppens vanninnhold
- Muskelmengde
- Benmasse
- Grunnforbrenning og aktivitetsforbrenning.

I tillegg har vekten følgende funksjoner:

- Omstilling mellom kilogram "kg", pund "lb" og stone "st"
- Funksjon for automatisk utkobling
- Varsel om batteriskift når batteriene begynner å bli dårlige
- Automatisk brukerregistrering
- Lagring av de 30 siste målingene for 8 personer, når de ikke kan overføres til appen
- Produktet bruker *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, frekvensbånd 2400 - 2483,5 MHz, maks. sendefekt -0,93 dBm.

### Systemforutsetninger

iOS fra versjon 10.0, Android™ fra versjon 5.0 med *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Liste over kompatible apparater:



## 2. Tegnforklaring

Følgende symboler er benyttet i bruksanvisningen:



**ADVARSEL** Advarsel om risiko for personskader eller helsefarer.



**OBS** Det gjøres oppmerksom på mulige skader på apparatet/tilbehøret.



**Merknad** Det henvises til viktig informasjon.

## 3. Advarsler og sikkerhetsanvisninger

Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, sørg for at den er tilgjengelig også for andre brukere og følg instruksjonene.



### ADVARSEL

- **Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Ellers kan disse få redusert funksjon.**
- Må ikke brukes under svangerskap.
- Trå aldri ytterst på den ene siden av vekten: Fare for velting!
- Batterier kan være livsfarlige ved svelging. Oppbevar derfor batteriene og vekten på et sted hvor små barn ikke kan få tak i dem. Hvis et batteri blir svelget, kontakt medisinsk hjelp umiddelbart.
- Barn må holdes unna emballasjematerialet (kvelningsfare).
- Ikke gå på vekten hvis du er våt på beina eller vektens overflate er fuktig, for da risikerer du å skli.



### Instruksjoner for bruk av engangsbatterier

- Hvis væske fra battericeller kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- **⚠ Fare ved svelging!** Småbarn kan svelge batteriene og kveles. Oppbevar derfor batteriene utilgjengelig for småbarn!
- Vær oppmerksom på polindikatorerne pluss (+) og minus (-).
- Hvis et batteri lekker, må du bruke vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Beskytt batteriene mot for sterk varme.
- **⚠ Eksplosjonsfare!** Ikke kast batterier på åpen ild.
- Batteriene må ikke lades opp eller kortsluttes.
- Ta batteriene ut av batterirommet hvis apparatet ikke skal brukes på en stund.
- Bruk bare den samme eller en tilsvarende batteritype.
- Skift alltid ut alle batteriene samtidig.
- Ikke bruk oppladbare batterier!
- Ikke demonter, åpne eller knus batteriene.



### Generelle råd

- Apparatet er kun ment for personlig bruk og er ikke beregnet for medisinsk eller kommersiell bruk.
- Vær oppmerksom på at det kan være et visst slingsmonn i måleverdiene. Dette har tekniske årsaker, da vekten ikke er kalibrert for profesjonell, medisinsk bruk.
- Hvis vekten og appen viser forskjellige måleresultater, skal alltid måleverdiene på vekten benyttes.
- Vekten kan belastes med inntil 180 kg (396 lb, 28 st). Ved måling av kroppsvekt og benmasse blir resultatene vist i trinn på 100 g (0,2 lb).
- Måleresultatene for kroppsfett, vanninnhold og muskelmengde angis i trinn på 0,1 %.
- Kaloribehovet blir angitt i trinn på 1 kcal.
- Ved levering er vekten satt til måleenhetene cm og kg. Når du tar apparatet i bruk, kan du endre enhetsinnstillingene med appen.
- Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.
- Beskytt apparatet mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger og for nært plasserte varmekilder (ovner, varmeelementer).
- Reparasjoner skal kun gjennomføres av Beurer kundeservice eller en autorisert forhandler. Før reklamasjon foretas, bør du imidlertid kontrollere batteriene og skifte dem ut.

- Vi bekrefter herved at dette produktet innfrir RED-direktivet 2014/53/EU (radiodirektivet). CE-samsvarserklæringen for dette produktet finner du under:  
[www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php](http://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php).

## Oppbevaring og stell

Påpasselig bruk og oppbevaring er viktig for å sikre at måleverdiene forblir nøyaktige og apparatet får lengst mulig levetid:



### MERK

- Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom. Ikke bruk kaustiske rengjøringsmidler. Obs! Apparatet skal aldri nedsenkes i vann.
- Pass på at det ikke kommer væske inn i vekten. Vekten må aldri dyppes i vann. Skyll aldri apparatet under rennende vann.
- Det må ikke plasseres gjenstander oppå vekten når den ikke er i bruk.
- Beskytt apparatet mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger og for nært plasserte varmekilder (ovner, varmeelementer).
- Ikke trykk hardt eller med spisse gjenstander på knappen.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller sterke elektromagnetiske felt (f.eks. mobiltelefoner).

## 4. Informasjon

### Måleprinsippet

Denne vekten fungerer etter prinsippet for B.I.A., bioelektrisk impedansanalyse. Med denne metoden måles kroppsverdiene i løpet av få sekunder ved hjelp av helt ufarlig strøm som du ikke merker noe til. Ved hjelp av denne målingen av elektrisk motstand (impedans) kombinert med konstanter og individuelle verdier (alder, høyde, kjønn, aktivitetsnivå) kan man finne kropps fettprosenten og andre kroppsverdier. Muskelvev og vann har høy ledeevne og dermed lav motstand. Ben og fettvev derimot har lav ledeevne fordi fettceller og bein knapt leder strøm på grunn av svært høy motstand.

Vi gjør oppmerksom på at verdiene som måles ved hjelp av denne diagnosevekten, bare gir omtrentlige resultater når det gjelder de faktiske, medisinske analyseverdiene for kroppen. Bare leger med spesialutdannelse kan ved hjelp av medisinske metoder (f.eks. datatomografi) foreta nøyaktig måling av kropps fett, kroppens vanninnhold, muskelmengde og benbygning.

### Generelle tips

- For at resultatene skal bli mest mulig sammenlignbare, anbefales det at du veier deg omtrent samme tid på døgnet (helst om morgenen), går på toalettet først, veier deg uten klær og er i edru tilstand.
- Viktig under målingen: Målingen av kropps fett må alltid gjøres barfott, og det er en fordel at fotsålene er litt fuktige.  
Helt tørre fotsåler eller fotsåler med svært hard hud kan føre til utilfredsstillende resultater, ettersom disse har lav ledeevne.



**Merk:** Det må ikke være hudkontakt mellom føttene, bena, leggene eller lårene dine. Hvis det er slik kontakt, er det ikke mulig å utføre målingen korrekt.

- Stå oppreist og stille mens veiingen pågår.
- Vent noen timer etter uvanlige kroppslige anstrengelser.
- Vent ca. 15 minutter etter at du har stått opp, slik at vannet i kroppen får fordelt seg.
- Det er viktig å huske at bare den langvarige tendensen teller. Som regel skyldes kortsiktige vektavvik i løpet av få dager væsketap, men kropps vann er også viktig når det gjelder velvære.

### Begrensninger

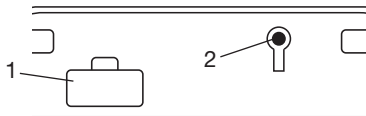
Ved måling av kropps fett og de andre verdiene kan det forekomme avvikende og urimelige resultater hos:

- barn under ca. 10 år
- idrettsutøvere og kroppsbyggere
- personer med feber, som tar dialysebehandling, med ødemsymptomer eller beinskjørhet
- personer som tar medisin for hjerte- og karsykdommer
- personer som bruker blodåreutvidende eller blodåresammentrekkende medikamenter
- personer med store anatomiske avvik mellom bena og den totale kroppshøyden (ekstremt korte eller ekstremt lange ben)

## 5. Produktbeskrivelse

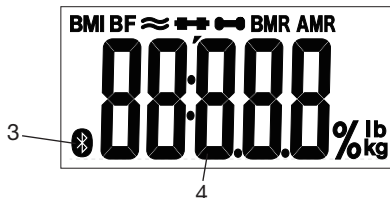
### Bakside

1. Batterirom
2. unit/reset-knapp



### Display

3. Bluetooth®-symbol for forbindelse mellom vekt og smarttelefon
4. Måleverdier



## 6. Ta i bruk med app

For å kunne måle kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier må du legge inn personlige brukerdata på vekten.

Vekten har 8 brukerlagringsplasser der du og for eksempel resten av familien kan lagre personlige innstillinger.

I tillegg kan brukere tas i bruk via andre mobile terminaler med installert "beurer HealthManager"-app eller ved å skifte brukerprofil i appen (se innstilling for appen).

For å holde Bluetooth®-forbindelsen aktiv når du tar vekten i bruk, må du oppholde deg med smarttelefonen i nærheten av vekten.

- Aktiver **Bluetooth®** i innstillingene til smarttelefonen.
- Sett i batteriene, og plasser vekten på et fast underlag (på vektens LCD-display blinker "App").
- Last ned den gratis "beurer HealthManager"-appen i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).
- Start appen og følg anvisningene.
- Angi data tilknyttet SR BF1.

Følgende innstillinger må være innstilt eller angis i appen "beurer HealthManager":

Brukerdata	Innstillingsverdier
Kjønn	Mann (♂), kvinne (♀)
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Alder	10 til 100 år
Aktivitetsnivå	1 til 5

### Aktivitetsnivåer

Ved valg av aktivitetsnivå er det den mellom- og langsiktige tendensen som er avgjørende.

Aktivitetsnivå	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks, spaserturer, lett hagearbeid, gymnastikkøvelser).
3	Middels: Fysiske anstrengelser, minst 2 til 4 ganger i uken, 30 minutter hver gang.

4	Høy: Fysiske anstrengelser, minst 4 til 6 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
5	Svært høy: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv trening eller hardt kroppsarbeid, daglig, minst 1 time hver dag.

Appen tilordner deg til det neste ledige brukerminnet for vekten (P01-P08).

#### – Utføre måling

For automatisk personregistrering må den første målingen tilordnes dine personlige brukerdata. Appen ber deg om dette. Gå helst barfott på vekten, og pass på å stå rolig med lik vektfordeling og med begge føttene på elektrodene.

Fortsett nå med kapittel 8 "Utføre måling".

## 7. Ta i bruk vekten uten app

Vi anbefaler at vekten tas i bruk og at alle innstillingene foretas via appen, se kapittel 6. "Ta i bruk med app". Innstillingene kan imidlertid også foretas på apparatet.

Ta batteriene ut av transportemballasjen, og sett batteriene inn i vekten. Husk riktig polaritet. Hvis vekten ikke slår seg på, tar du batteriene ut og setter dem inn på nytt.

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

Trykk på SET-knappen.

Still nå inn år/måned/dato og deretter time/minutter ved å trykke på knappene "∨ ^" og bekrefte med SET-knappen.

Vekten viser „0.0“. Trykk en gang til på SET-knappen. På displayet vises „P-01“ eller det sist brukte brukerminnet for vekten. Bruk pilene „∨ ^“ til å velge brukerminne (P-01 til P-08) og trykk på SET-knappen. Foreta innstillinger som kjønn, kroppshøyde osv. (se kapittel 6. "Ta i bruk med app (tabell)"). Bekreft hver innstilling ved å trykke på SET-knappen. Når du er ferdig med innstillingen, vises en PIN-kode. Denne trengs ved en eventuell senere appregistrering. Deretter vises „0.0“.

For automatisk personregistrering må den første målingen tilordnes dine personlige brukerdata. Gå helst barfott på vekten, og pass på å stå rolig med lik vektfordeling og med begge føttene på elektrodene.

### 7.1 Senere appregistrering

Hvis du har tatt i bruk vekten uten app, kan du overføre eller opprette brukerne dine i appen som følger.

– Last ned den gratis "beurer HealthManager"-appen i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).

– Start appen og følg anvisningene.

## 8. Utføre måling

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

### 8.1 Diagnose

Trå **barfott** på vekten, og sørg for at du står rolig, med lik vektfordeling og med begge ben på elektrodene.

**i Merk:** Hvis du har foretatt en måling med sokker, blir måleresultatet ikke riktig.

Vekten begynner å måle med en gang.

Først vises kroppsvekt.



Under BIA-analysen vises "0000" gjennomløpende.



Hvis en bruker er tilordnet, vises P-01 - P-08, og alle de etterfølgende verdiene lagres.

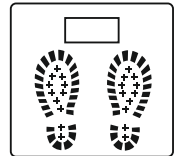
P-01

1. BMI
2. Kroppsfett i %
3. Kroppsvann i %  $\approx$
4. Muskelmengde i %  $\rightleftharpoons$
5. Benmineralmengde i kg  $\hookrightarrow$
6. Grunnforbrenning i kcal (BMR)
7. Aktivitetsforbrenning i kcal (AMR)

- i** **Merk:** Hvis brukeren ikke gjenkjennes, mangler brukertilordningen (f.eks. P-01), og da kan bare vekten vises. Målingen blir ikke lagret.  
Dette skjer dersom den målte vekten din avviker med  $\pm 3$  kg i forhold til forrige måling eller en annen bruker har verdier som bare avviker fra dine med  $\pm 3$  kg. Gjenta i så fall målingen ved å slå på vekten og trykke på knappen "∧" for å velge ditt brukerminne (P01-P08). Utfør målingen på nytt.

## 8.2 Vekt

Gå på vekten **med sko** og sørg for at du står rolig, med lik vektfordeling og med begge bena på vekten. Vekten begynner å måle med en gang.  
Først vises kroppsvekt.



På LCD-displayet vises "0" en kort stund. BIA-analyse er ikke mulig.

0

Hvis er bruker er tilordnet, vises f.eks. "P-01" og vekten lagres.

P-01

- i** **Merk:** Hvis brukeren ikke gjenkjennes, mangler brukertilordningen (f.eks. P-01), og da kan bare vekten vises. Målingen blir ikke lagret.  
Dette skjer dersom den målte vekten din avviker med  $\pm 3$  kg i forhold til forrige måling eller en annen bruker har verdier som bare avviker fra dine med  $\pm 3$  kg. Gjenta i så fall målingen ved å slå på vekten og trykke på knappen "∧" for å velge ditt brukerminne (P01-P08). Utfør målingen på nytt.

## 9. Evaluere resultatene

### Body Mass Index (kroppsmasseindeks)

BMI brukes ofte for å evaluere kroppsvekt. For å regne ut BMI brukes følgende formel:  
Body-Mass-Index = Kroppsvekt ÷ høyde<sup>2</sup>. Enheten for BMI er dermed [kg/m<sup>2</sup>]. For voksne over 20 år har man på grunnlag av BMI opprettet følgende vektinndeling og verdier:

Kategori		BMI
Undervekt	Alvorlig undervekt	<16
	Moderat undervekt	16-16,9
	Lett undervekt	17-18,4
Normalvekt		18,5-25
Overvekt	Lett overvekt	25,1-29,9
Fedme (overvekt)	Fedme, grad 1	30-34,9
	Fedme, grad 2	35-39,9
	Fedme, grad 3	≥40

Kilde: WHO, 1999 (World Health Organization)



## Kropps fettprosent

Kropps fettverdiene i % nedenfor gir deg en pekepinn (kontakt legen din for mer informasjon!).

### Mann

Alder	Lav	Normal	Høy	Svært høy
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28 %

### Kvinne

Alder	Lav	Normal	Høy	Svært høy
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33 %

Hos idrettsutøvere konstateres ofte en lav verdi. Avhengig av idrettsgrein, treningsintensitet og kropps-konstitusjon kan det forekomme verdier som ligger enda lavere enn de angitte, veiledende verdiene. Vi gjør likevel oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan innebære helsefare.

## Kroppens vanninnhold

Kroppens vanninnhold i % ligger normalt i følgende områder:

### Mann

Alder	Ikke bra	Bra	Svært bra
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

### Kvinne

Alder	Ikke bra	Bra	Svært bra
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Kropps fett inneholder forholdsvis lite vann. For personer med høy kropps fettprosent kan derfor kroppens vanninnhold ligge under standardverdiene. Hos utøvere av kondisjonsidrett kan derimot standardverdiene overskrides på grunn av lav kropps fettprosent og høy muskelmengde.

Målingen av kroppsvann med denne vekten kan ikke brukes til å trekke medisinske slutninger med hensyn til aldersbetinget vannansamling i kroppen. Kontakt lege ved behov. I utgangspunktet gjelder det å strebe mot en høyt vanninnhold i kroppen.

## Muskelmengde

Muskelmengden i % ligger normalt i følgende områder:

### Mann

Alder	Lav	Normal	Høy
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %
15-19	<43 %	43-56 %	>56 %
20-29	<42 %	42-54 %	>54 %
30-39	<41 %	41-52 %	>52 %
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %

### Kvinne

Alder	Lav	Normal	Høy
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## Benmasse

Som resten av kroppen gjennomgår knoklene våre en naturlig prosess med vekst, nedbryting og aldring. Benmassen øker hurtig i løpet av barndommen og når maksimum i 30- til 40-årsalderen. Etter hvert som du blir eldre, begynner benmassen din gradvis å reduseres. Ved hjelp av et sunt kosthold (særlig kalsium og vitamin D) og regelmessig trening kan du saktne denne prosessen. Du kan også styrke stabiliteten i skjelettet ved hjelp av målrettet muskelvekst. Vi gjør oppmerksom på at denne vekten måler benminerale.

Benmasse er svært vanskelig å endre; den varierer imidlertid litt ut fra enkelte påvirkningsfaktorer (vekt, høyde, alder, kjønn). Det finnes ingen anerkjente retningslinjer og anbefalinger.

## **BMR**

Grunnforbrenningen (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimengden kroppen trenger ved fullstendig ro for å opprettholde sine grunnfunksjoner (f.eks. når man ligger 24 timer i senga). Denne verdien avhenger vesentlig av vekt, kroppshøyde og alder.

Den vises i diagnosevekten i enheten kcal/dag og beregnet ut fra den vitenskapelig anerkjente Harris-Benedict-formelen.

Dette er den minimale energimengden kroppen trenger, og den må tilføres kroppen i form av næring. Hvis du over lang tid tar til deg mindre energi, kan dette være skadelig for helsen.

## **AMR**

Aktivitetsforbrenning (AMR = Active Metabolic Rate) er energimengden kroppen forbruker per dag når den er i aktivitet. Energiforbruket til et menneske øker med økende fysisk aktivitet og måles av diagnosevekten ut fra et oppgitt aktivitetsnivå (1–5).

For å holde den aktuelle vekten må den forbrukte energien tilføres kroppen igjen i form av mat og drikke. Hvis det over lang tid tilføres mindre energi enn det forbrukes, henter kroppen hovedsakelig differansen fra de eksisterende fettlagrene: vekten går ned. Hvis man derimot over et lengre tidsrom tilfører mer energi enn det som trengs til den beregnede aktivitetsforbrenningen (AMR), klarer ikke kroppen å forbrenne energioverskuddet. Overskuddet lagres som fett i kroppen: vekten øker.

## **Tidssammenheng i måleresultatene**

 Vær oppmerksom på at kun den langsiktige trenden er av betydning. Kortsiktige vekttap i løpet av få dager skyldes som regel væsketap.

Tolkningen av resultatene avhenger av forandringene i totalvekten og endrede prosentverdier for kroppsfett, kroppsvann og muskelmengde, samt over hvilket tidsrom disse endringene skjer.

Vi skiller mellom raske endringer i løpet av få dager, middels langsiktige endringer (over uker) og langsiktige endringer (over måneder).

Som grunnregel gjelder at kortsiktige endringer av vekten nesten utelukkende vises som endringer i vanninnholdet, mens middels langsiktige og langsiktige endringer også kan påvirke fettprosenten og muskelmengden.

- Når vekten synker raskt, mens kroppsfettprosenten stiger eller ikke endres, har du bare mistet vann – f.eks. etter trening, badstue eller en diett som er begrenset til raskt vekttap.
- Hvis vekten stiger middels langsiktig mens kroppsfettprosenten synker eller ikke endres, kan du derimot ha bygd opp verdifull muskelmengde.
- Hvis både vekten og kroppsfettprosenten synker samtidig, fungerer slankekuren – du mister fettmasse.
- Ideelt sett bør du slankekuren kombineres med fysisk aktivitet, trim eller styrketrening. På den måten kan du øke muskelmengden middels langsiktig.
- Kroppsfett, kroppsvann eller muskelmengde kan ikke legges sammen (muskelvev inneholder også bestanddeler med kroppsvann).

# **10. Mer informasjon**

## **Brukertilordning**

En brukertilordning av maksimalt 8 registrerte vektbrukere er mulig for ren vektmåling (med sko) og for diagnosemåling (barfott).

Ved en ny måling tilordner vekten målingen til den brukeren med en sist lagret måleverdi på  $\pm 3$  kg. Se kapittel 8.

## **Lagring av tilordnede måleverdier på vekten og overføring til appen**

Hvis appen ikke er åpen, blir nye tilordnede målinger lagret på vekten. Maksimalt 30 målinger kan lagres på vekten for hver bruker. De lagrede måleverdiene overføres automatisk til appen når appen åpnes innenfor Bluetooth-rekkevidden.

Automatisk overføring er mulig når vekten er avslått.

## Slette vektdata

Hvis du ønsker å slette alle tidligere målinger og brukerdata fra vekten for alltid, tar du ut batteriene i minst 10 sekunder. Deretter trykker du på unit/reset-knappen og setter i batteriene igjen. På displayet vises "CL" i noen sekunder.

Dette er nødvendig hvis du for eksempel vil slette feilregistrerte vektbrukere eller vektbrukere som ikke lenger er aktuelle.

Deretter må du utføre punktene i kapittel 6 på nytt (brukertilordning).

## Skifte batterier

Vekten er utstyrt med et symbol for batteriskift. Hvis vekten aktiveres når batteriet er for svakt, vises "Lo" og vekten slår seg automatisk av. Batteriene må da skiftes (2 x 1,5 V AAA). Alle lagrede målinger og bruker beholdes.

Deretter knytter du vekten til appen på nytt. Systemtiden oppdateres.

### MERKNAD:

- Ved batteriskifte skal man bruke batterier av samme type, merke og kapasitet.
- Ikke bruk oppladbare batterier.
- Bruk tungmetallfrie batterier.

## 11. Rengjøring og vedlikehold av apparatet

Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom.

Vekten rengjøres med en fuktig klut som eventuelt er påført litt oppvaskmiddel.

### MERK

- Ikke bruk sterke løsnings- eller rengjøringsmidler!
- Apparatet må ikke legges i vann!
- Apparatet kan ikke rengjøres i oppvaskmaskin!

## 12. Avhending

De utbrukte, helt utladete batteriene må kasseres via spesielle godkjente samlebeholdere, mottak for spesialavfall eller via den elektriske forretningen. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.

Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet inneholder bly

Cd = batteriet inneholder kadmium

Hg = batteriet inneholder kvikksølv




Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall.

Kassering skal skje via aktuelle lokale oppsamlingspunkter.

Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall. Ved spørsmål må du henvende deg til ansvarlige kommunale myndigheter.



Avhend emballasjen miljøriktig 

## 13. Fremgangsmåte ved problemer

Hvis vekten oppdager en feil under veiingen, vises følgende:

Displayvisning	Årsak	Løsning
Bare vekten vises, og P01-P08 mangler	Ukjent måling, da den er utenfor grensen for brukertilordning eller ingen entydig tilordning er mulig.	Velg bruker på vekten med knappen "↖" eller gjenta brukertilordningen i appen. Se kapittel 10 "Mer informasjon".
Err	Fettandelen ligger utenfor målbart område (under 4 % eller over 65 %).	Gjenta målingen barføtt, eller fukt eventuelt fotsålene litt. Hvis Err vises fortsatt, er du utenfor det målbare området.

Displayvisning	Årsak	Løsning
Ud	Maksimumsbelastningen på 180 kg er overskredet.	Vekten kan kun belastes med opptil 180 kg.
Feil vekt vises.	Ikke fast, plant underlag.	Plasser vekten på et jevnt og fast underlag. Ikke teppe.
Feil vekt vises.	Du står urolig.	Stå mest mulig i ro.
Feil vekt vises.	Vekten har feil nullpunkt.	Vent til vekten slår seg av automatisk. Aktiver vekten. Eventuelt vises "0.0". Vent til "0.0 kg" vises. Gjenta deretter målingen.
Ingen Bluetooth®-forbindelse (ⓧ-symbolet mangler).	Apparat er utenfor rekkevidde.	Minimumsrekkevidde i åpent område er ca. 15 m. Vegger og tak reduserer rekkevidden. Andre radiobølger kan forstyrre overføringen. Plasser derfor ikke vekten i nærheten av apparater som WLAN-ruter, mikrobølgeovn, induksjonsplater osv.
	Ingen forbindelse til appen.	Lukk appen helt (også i bakgrunnen). Slå Bluetooth® av og på. Slå smarttelefonen av og på. Fjern batteriene fra vekten, og sett dem inn igjen. Se FAQ på <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
FULL	Brukerlagringsplassen er full. Nye målinger overskriver de tidligere målingene.	Åpne appen. Dataene overføres automatisk. Dette kan ta inntil ett minutt.
Lo	Batteriene i vekten er tomme.	Bytt batteriene i vekten.

## 14. Garanti / service

I forbindelse med garantikrav må du henvende deg til forhandleren eller det lokale datterselskapet (se listen „Service international“).

Ved retursending av apparatet må du legge ved en kopi av kjøpskvitteringen og en kort beskrivelse av defekten.

Følgende garantibetingelser gjelder:

1. Garantien for produkter fra BEURER er 5 år – eller lengre, og i sistnevnte tilfelle er gjeldende nasjonale garanti fra kjøpsdato avgjørende. Ved et forsikringskrav må kjøpsdatoen dokumenteres med en kjøpskvittering eller en faktura.
2. Garantien forlenges ikke ved reparasjoner (fullstendig apparat eller deler av dette).
3. Garantien gjelder ikke for skader som oppstår ved
  - a. Ikke-forskriftsmessig bruk, for eksempel manglende overholdelse av bruksanvisningen.
  - b. Reparasjoner eller forandringer utført av kunden eller uautoriserte personer.
  - c. Transport fra produsenten til kunden eller under transport til servicesenteret.
  - d. Forsikringen gjelder ikke for tilbehør som er utsatt for vanlig slitasje (mansjett, batterier osv.).
4. Ansvar for direkte eller indirekte følgeskader på grunn av apparatet er derfor utelukket, også når skaden på apparatet godkjennes som garantikrav.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.